

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ
Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Профиль – Психология образования

Квалификационная работа
допущена к защите
зав.кафедрой

_____ Н.Н.Васягина
(подпись)

_____ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н.Васягина
(подпись)

Исполнитель:
И.И.Савина - студент
очного отделения

_____ (подпись студента)

Научный руководитель:
Ю. А.Герасименко,
к. п. н., доцент кафедры
психологии образования

_____ (подпись преподавателя)

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава1 Сущность и структура саморегуляции в психолого-педагогических исследованиях	6
1.2 Сущность и теоретические предпосылки развития саморегуляции у младших подростков.....	11
1.3 Специфика формирования умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков	25
Глава 2. Экспериментальное исследование развитие навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков	33
2.1. Комплексная диагностика навыков саморегуляции у подростков	33
2.2 Анализ результатов диагностики подростков на развитие навыков саморегуляции по выбранным методикам	38
2.3 Программа развития навыков саморегуляции подростков	48
2.4 Результаты реализации программы по развитию навыков саморегуляции у младших подростков.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
Список литературы (использованных информационных источников) ..	66
Приложение	74

ВВЕДЕНИЕ

Развития саморегуляции у подростков в последнее время представляет интерес для исследователей, так как именно саморегуляцию активизируют многие процессы, поддерживают осознание ситуации личностного развития самим обучающимся, способствуют педагогическому осмыслению потенциалов и ограничений становления его субъектности. Проблема заключается в том, что подростки на сегодняшний день, также, как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок и непосильного для них психологического давления. Соответственно все выше перечисленное свидетельствует тому, что в подростковом возрасте несформированность саморегуляции является причиной нарушения поведения и как следствие стимулирует девиантное поведение. Так же в силу возрастных особенностей характеризуются повышенной возбудимостью, импульсивностью, неуравновешенностью, совершением необдуманных поступков. Отсюда возникает необходимость организованной и целенаправленной психолого-педагогической деятельности по развитию саморегуляции подростков, так как умение себя контролировать в сложной ситуации, регулировать свое поведение является важным показателем зрелости личности и помогает в жизни[4].

Существуют различные подходы к пониманию процесса саморегуляции. Изучением проблемы саморегуляции, воли занимались такие ученые, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович[4], О.А. Конопкин, А.П. Корнилова, А.К. Осницкий, В.И. Моросанова Е.П. Ильин, И.В. Дубровина и другие. Исследователи считали проблему саморегуляции центральной для психологии личности и ее формирования, а также связывали развитие саморегуляции с проблемой формирования воли, особенно в подростковом возрасте, в результате чего, возникают трудности достижения необходимых для личности целей. Волевые качества являются механизмом волевой регуляции, определяя характер действия, его стиль (упорство,

решительность, настойчивость, целеустремленность), непосредственно создавая условия или, наоборот, мешая в достижении стабильности деятельности.

Психологический аспект проблемы исследования состоит в недостаточной изученности психологической природы саморегуляции в детском возрасте. Отмечается дефицит, как экспериментальных исследований, так и теоретических разработок в изучении рассматриваемого феномена. Вопрос выявления и изучения наиболее эффективных психологических механизмов формирования и развития саморегуляции в подростковом возрасте является неразработанным[4].

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и проверка программы развития навыков саморегуляции у младших подростков

Объект исследования – навыки саморегуляции младших подростков

Предмет исследования – развитие навыков саморегуляции младших подростков

Гипотеза: развитие навыков саморегуляции младших подростков будет эффективным при условии:

- 1) определения особенностей саморегуляции младших подростков
- 2) разработки и реализации программы, включающей систему последовательно используемых организационных форм, методов, приемов и средств, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков

Задачи исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования
2. Выявить специфику навыков саморегуляции у младших подростков
3. Разработать реализовать программу по развитию навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков

Методологической основой исследования является: культурно-историческая теория развития высших психических функций (Л.В.Выготский). Структурно-функциональный подход в определении понятия саморегуляции личности А.П.Корнилова, указавшего, что под саморегуляцией понимается процесс смыслообразования, подразумевающий саморефлексию и систему переживаний в контексте самоидентификации, где саморегуляция это проявление регулятивной функции самосознания[7].

Практическая значимость работы заключается в разработке программы развития навыков саморегуляции младших подростков, которая будет полезна специалистам образовательных организаций, кризисных Центров и Центров развития, а также родителям обучающихся[1].

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (тесты-опросники, методика А.Рея «Переплетенные линии»); констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента; методы математической обработки результатов эксперимента.

Глава 1 Сущность и структура саморегуляции в психолого-педагогических исследованиях

В теории науки понятие саморегуляции личности является понятием объяснительным, то есть призванным объяснить механизмы порождения особых человеческих действий, основанных не столько на желаниях, сколько на возможностях разумного индивидуального решения об их целенаправленном осуществлении. Это связано с тем, что состояние рефлексии и внутренних ресурсов человека до конца еще не изучены. Даже принимая во внимание многолетнюю историю экспериментальных исследований, этот вопрос остается открытым[23].

В отечественной психологии представления о саморегуляции личности складывались постепенно. Первоначально они выражали идею о единстве сознания и деятельности, в том смысле, что человек, как субъект мог реализовываться только в различных видах активности, а процесс познания окружающего мира поддавался регулированию исключительно сознанием.

Подобные воззрения на проблему стали серьезно обсуждаться во второй половине XX века под влиянием физиологии и кибернетики в контексте структурно-функционального подхода с одной стороны и деятельностного – с другой. Первый предполагал обозначение структурно-функциональных моделей регуляции, во втором основное внимание уделялось анализу именно деятельности. С опорой на обозначенные особенности рассматривались общие закономерности перестройки динамического стереотипа личности в соответствии с требованиями окружающей среды и социальных реалий. В результате были выделены два специфических способа моделирования действительности - активности и регуляции этой активности, причем на каждом уровне организации психики.

Наиболее полно структурно-функциональная модель осознанной регуляции была описана в научной школе О.А. Конопкиной и на ее основе разработана концепция осознанного саморегулирования произвольной

активности человека при достижении поставленных целей в различных видах деятельности. Фундаментальным достижением в ней явилась система реализации субъектной целостности личности, в которой акцент выставлялся на целенаправленной активности имеющей определенный смысл, относительно которого человек выступал «как инициатор и даже творец». Это означало, что человек являясь субъектом собственной деятельности, имел возможность осуществлять выбор условий, соответствующих определенной задаче, анализируя при этом способы ее решения и оценивая результаты с поправкой на возможность коррекции исполнительских действий.

В рамках структурно-функционального подхода В.И. Морасанова одна из первых четко сформировала гипотезу о том, что личностные особенности влияют на деятельность посредством сложившихся индивидуальных способов саморегуляции активности. В этом ключе ею были изучены типичные для человека индивидуальные способы регуляции, устойчиво проявляющиеся в различных ситуациях деятельности и иных видах психической активности, цельно характеризующие стиль саморегуляции. По ее мнению, только в индивидуальных особенностях саморегулирования отражается то, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые условия окружающей действительности, оценивает и корректирует собственную активность, стремясь получить субъективно приемлемые результаты[25].

Согласно точке зрения Моросановой В. И., Конопкина О. А. и Осницкого А. К., саморегуляция представляет из себя процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции рассматриваются этими авторами как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Предметом психологии саморегуляции являются интегративные психические явления и процессы, обеспечивающие

самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность его индивидуальности и личности. Анализ механизмов саморегуляции производится в рамках проблематики индивидуальных стилей регуляции, реализации разных форм произвольной активности и деятельности (учебной, трудовой), регуляции психических состояний, возрастных аспектов ее становления.

Исследования саморегуляции личности в рамках деятельностного подхода проводились М.И. Бобневой, Г.В. Суходольским, Е.В. Шороховой, В.А. Ядовым и другими по мнению которых она, в первую очередь - системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами деятельности индивида, касающейся достижения принимаемых им целей(Основное определение).

Таким образом, в контексте деятельностного подхода саморегуляция личности - это индивидуальный контроль субъекта за собственными действиями, объединяющий в определенном направлении поиски конкретных регулирующих личностных факторов.(опираемся на мнение.

Личностная саморегуляция[28] как самостоятельная единица психической активности человека в рамках реципрокного детерминизма социально-когнитивной теории изучалась А. Бандурой. По его мнению, выделяются две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции - внешние и внутренние и человек имеет возможность некоторым образом влиять на внешние факторы, чтобы отслеживать собственное поведение и оценивать его в свете близких и отдаленных целей. В качестве внешних факторов саморегуляции он выделил некие стандарты, по которым индивид оценивает свое поведение. Эти стандарты формируются не только внешними силами, но и явлениями окружающей среды, серьезно детерминирующими определенные личностные свойства. Кроме того, внешними факторами саморегуляции являются подкрепления (reinforcement) человеческой деятельности, так называемые внутренние вознаграждения, которые не

всегда являются достаточными, так как почти каждый из нас нуждается в стимулах, происходящих из внешней среды, более сильных, чем самоудовлетворение. Их Бандура рассматривал как подкрепления со стороны общества (материальная поддержка или одобрения и поощрения окружающих). Еще человеку необходимы маленькие вознаграждения, которые он делает себе сам в процессе достижения промежуточных целей. Однако, по мнению Бандуры, если человек вознаграждает себя за неадекватные действия, то обратной стороной медали становятся штрафные санкции непосредственно от окружающей среды. Поэтому, когда то, что мы делаем не соответствует нашим собственным внутренним стандартам, мы стараемся воздерживаться от самовознаграждений и в этом случае внутренние или личностные факторы связываются с тремя необходимыми условиями: самонаблюдением, процессом вынесения суждений и активной реакцией на себя. Именно эти факторы являются важнейшей характеристикой человеческой личности – личностной саморегуляцией, активно формирующей индивидуальное поведение и развитие определенных качеств, ориентированных на достижение поставленной цели[2].

Вывод: В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе понятие саморегуляция встречается часто и изобилует многозначностью и большим количеством трактовок. Опираемся на контекст деятельностного подхода саморегуляция личности - это индивидуальный контроль субъекта за собственными действиями, объединяющий в определенном направлении поиски конкретных регулирующих личностных факторов.(опираемся на мнение Конпкина О.А,Морсановой В.И)[7]

Актуальность и значимость данного исследования определяются тем, что исследуется развитие навыков саморегуляции младших подростков, рассматриваемый ранее в педагогике лишь аспектно. Обращаясь к проблеме формирования и развития саморегуляции у младших подростков, мы находим, что этому вопросу уделяли внимание Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, которые раскрыли сущность,

природу, роль сознательной активности субъекта в саморегулируемой деятельности[35].

Вопрос о движущих силах активности личности как необходимом условии саморегуляции решался С. Л. Рубинштейном, А. Н. Леонтьевым. Теории, представленные К. С. Лебединской, В. В. Лебединским, М. Г. Яновской, раскрывают сложноорганизованную систему эмоциональной регуляции, которая лежит в основе деятельности подростка. Эффективность образовательного процесса в значительной степени обеспечивается такой позицией обучающихся, когда накапливается их субъектный опыт, предполагающий передачу им инициативы в построении своего учебного познания и индивидуального образовательного маршрута, что невозможно без сформированной системы саморегуляции. Это подчеркивают Е. В. Бондаревская, И. А. Колесникова, В. В. Сериков, И. С. Якиманская.

В соответствии с различными теориями и учениями, феномен саморегуляции можно рассматривать как внутренний механизм активизации субъектности индивида. В ядро саморегуляции как важнейшей личностной категории входит оптимизация внутренних психологических ресурсов индивида, компенсирующая недостатки самоконтроля и регулирующая индивидуальные состояния в связи с решением ряда текущих и оперативных задач. Компоненты саморегуляции, выделенные А.К. Осницким включают в себя:

- 1) осознание цели деятельности;
- 2) моделирование значимых условий;
- 3) программирование действий;
- 4) оценка результатов и коррекция.

1.2 Сущность и теоретические предпосылки развития саморегуляции у младших подростков

Подростковый возраст охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет. Заканчивается он по-разному: в 15, 16, 17 или даже в 18 лет. Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. В психологии этот период называют переходным, трудным, критическим возрастом[25].

Подростковый возраст исследовали многие видные психологи. Впервые описал психологические особенности подросткового возраста С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка (например, интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе и т.п.). Он ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития. Кризисные, негативные явления подросткового возраста С. Холл связывал с переходностью, промежуточностью данного периода в онтогенезе. Он исходил из представления о биологической обусловленности процессов развития в подростковом возрасте[43].

Как указывает В. И. Слободчиков, основания для такого объяснения очевидны. Подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. Он интенсивно растет, увеличивается масса тела, интенсивно растет скелет (быстрее, чем мышцы), развивается сердечно-сосудистая система. Идет половое созревание. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются обеспокоенность внешним видом, низким (мальчики), высоким (девочки) ростом и т.п. Вместе с тем в психологии признано, что анатомо-физиологические изменения в организме подростка не

могут рассматриваться в качестве прямой причины его психологического развития. Эти изменения имеют опосредованное значение, преломляются через социальные представления о развитии, через культурные традиции взросления, через отношение других к подростку и сравнения себя с другими. Как мы уже отметили, подростковый возраст является по сути кризисным. Для этого существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки[10].

Внешние предпосылки. Изменение характера учебной деятельности: многопредметность, содержание учебного материала представляют собой теоретические основы наук, предлагаемые к усвоению абстракции, вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям; нет единства требований: сколько учителей, столько различных оценок окружающей действительности, поведения подростка, его деятельности, взглядов, отношений, качеств личности. Отсюда — необходимость собственной позиции, эмансипации от непосредственного влияния взрослых; введение общественно-полезного труда в школьное обучение. У подростка появляется осознание себя как участника общественно-трудовой деятельности; предъявляются новые требования в семье (помощь по хозяйству, с подростком начинают советоваться); подросток начинает интенсивно рефлексировать себя[11].

К внутренним предпосылкам подросткового возраста относится: бурный физический рост и половое созревание (появляются новые гормоны в крови, происходит влияние на центральную нервную систему, происходит бурный рост тканей и систем организма). Выраженная неравномерность созревания различных органических систем в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.

С точки зрения внутренних психологических предпосылок ключевой является проблема интереса и их развития в переходном возрасте (Л. С. Выготский).

Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями:

- 1) развитием способности к абстрактному мышлению;
- 2) расширением временной перспективы.

Преобладающее влияние семьи в отрочестве постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях, в соответствии с двумя задачами развития:

- 1) освобождение от родительской опеки;
- 2) постепенное вхождение в группу сверстников.

Становление психосоциальной идентичности[12], лежащее в основе феномена подросткового самосознания, включает три основные задачи развития:

- 1) осознание временной протяженности собственного «Я», включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее;
- 2) осознание себя как отличного от интериоризованных родительских образов;
- 3) осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности (профессии, половой идентичности и идеологических установок).

Центральные новообразования подросткового возраста
На фоне развития ведущей деятельности происходит развитие центральных новообразований возраста, охватывающие в этом периоде все стороны субъективного развития: изменения происходят в моральной сфере, в плане полового созревания, в плане развития высших психических функций, в эмоциональной сфере.

Так, в моральной сфере следует отметить две особенности: переоценка нравственных ценностей; устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний. Однако мораль

подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, еще не складывается в мировоззрение, потому может легко изменяться под влиянием сверстников.

В качестве условия, повышающего моральную устойчивость, выступает идеал. Воспринятый или созданный подростком идеал означает наличие у него постоянно действующего мотива. Нравственные идеалы по мере развития ребенка становятся все более обобщенными и начинают выступать в качестве сознательно выбранного образца для поведения (Л. И. Божович).

Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство «взрослости», переоценка ценностей, автономная мораль. Л. С. Выготский центральным и специфическим новообразованием этого возраста считал чувство взрослости — возникающее представление о себе как уже не ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Т. В. Драгунова отмечает следующие проявления в развитии взрослости у подростка:

- 1) подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне, приобрести их особенности, умения и привилегии);
- 2) ориентация на качества взрослого (стремление приобрести качества взрослого, например у мальчиков — «настоящего мужчины» — силу, смелость, волю[12];
- 3) взрослый как образец деятельности (развитие социальной зрелости в условиях сотрудничества взрослых и детей, что формирует чувство ответственности, заботы о других людях и др.);
- 4) интеллектуальная взрослость (стремление что-то знать и уметь по-настоящему; происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов, поиск новых видов и форм социально значимой деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения

современных подростков).

Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками.

Общественно-полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых, «создает возможность реализации своей индивидуальности в общем деле, удовлетворяя стремление в процессе общения не брать, а давать» (Д.И. Фельдштейн).

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям (Л.И. Божович). Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл[46].

Вывод: Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные прежде всего с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Это центральная точка всего переходного возраста. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка (Л.С. Выготский).

В теории науки понятие саморегуляции личности является понятием объяснительным, то есть призванным объяснить механизмы порождения особых человеческих действий, основанных не столько на желаниях, сколько на возможностях разумного индивидуального решения об их целенаправленном осуществлении. Это связано с тем, что состояние рефлексии и внутренних ресурсов человека до конца еще не изучены. Даже принимая во внимание многолетнюю историю экспериментальных исследований, этот вопрос остается открытым[18].

В отечественной психологии представления о саморегуляции личности складывались постепенно. Первоначально они выражали идею о единстве сознания и деятельности, в том смысле, что человек, как субъект мог реализовываться только в различных видах активности, а процесс познания окружающего мира поддавался регулированию исключительно сознанием.

Подобные воззрения на проблему стали серьезно обсуждаться во второй половине XX века под влиянием физиологии и кибернетики в контексте структурно-функционального подхода с одной стороны и деятельностного – с другой. Первый предполагал обозначение структурно-функциональных моделей регуляции, во втором основное внимание уделялось анализу именно деятельности. С опорой на обозначенные особенности рассматривались общие закономерности перестройки динамического стереотипа личности в соответствии с требованиями окружающей среды и социальных реалий. В результате были выделены два специфических способа моделирования действительности - активности и регуляции этой активности, причем на каждом уровне организации психики.

Наиболее полно структурно-функциональная модель осознанной регуляции была описана в научной школе О.А. Конопкина и на ее основе разработана концепция осознанного саморегулирования произвольной активности человека при достижении поставленных целей в различных видах деятельности. Фундаментальным достижением в ней явилась система реализации субъектной целостности личности, в которой акцент выставлялся

на целенаправленной активности имеющей определенный смысл, относительно которого человек выступал «как инициатор и даже творец». Это означало, что человек являясь субъектом собственной деятельности имел возможность осуществлять выбор условий, соответствующих определенной задаче, анализируя при этом способы ее решения и оценивая результаты с поправкой на возможность коррекции исполнительских действий.

В рамках структурно-функционального подхода В.И. Морасанова одна из первых четко сформировала гипотезу о том, что личностные особенности влияют на деятельность посредством сложившихся индивидуальных способов саморегуляции активности. В этом ключе ею были изучены типичные для человека индивидуальные способы регуляции, устойчиво проявляющиеся в различных ситуациях деятельности и иных видах психической активности, цельно характеризующие стиль саморегуляции. По ее мнению, только в индивидуальных особенностях саморегулирования отражается то, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые условия окружающей действительности, оценивает и корректирует собственную активность, стремясь получить субъективно приемлемые результаты.

Интересную модель регуляторного опыта человека предложил А.К. Осницкий отталкиваясь от важности осмысления знаний о возможностях саморегуляции, как самоуправления собственными стратегиями жизнедеятельности и решения поставленных задач [4]. Она представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Основными компонентами его модели явились опыт рефлексии, ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества. Составляющие части саморегуляции представлялись им в виде целей, освоенных умений, образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий. В качестве механизма, способствующего синтезу непосредственно-чувствительных

оценок и логических интерпретаций, выступала рефлексия, а сам процесс рассматривался в контексте проживания, чувствования, преодоления, претерпевания и пересмотра ситуации. То есть по Осницкому, саморегуляция личности в ее структурно-функциональном аспекте - это процесс нейтрализации многообразной исходной информационной неопределенности до уровня, позволяющего эффективно осуществлять целенаправленную деятельность.

Структурно-функциональный подход стал основанием для научных изысканий А.П.Корнилова, давшего оценку тенденции развития понятия саморегуляции личности и указавшего, что под саморегуляцией понимается процесс смыслообразования, подразумевающий саморефлексию и систему переживаний в контексте самоидентификации, где саморегуляция это проявление регулятивной функции самосознания.

Таким образом, в рамках именно структурно-функционального подхода современные исследователи сумели обозначить абстрактно-логическую модель саморегуляции, позволившую универсализировать функциональные блоки и информационные звенья, задействованные в регулятивных процессах. Выражаясь словами О.А. Конопкина, они предприняли попытки описания информационных аспектов саморегулятивных личностных компонентов, абстрагируясь от специфики конкретных психических процессов и явлений, отражающих и фиксирующих информацию, презентированную сознанием с ее спецификой общих закономерностей индивидуального регулирования действительности.

Исследования саморегуляции личности в рамках деятельностного подхода проводились М.И. Бобневой, Г.В. Суходольским, Е.В. Шороховой, В.А. Ядовым и другими по мнению которых она, в первую очередь - системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами деятельности индивида, касающейся достижения принимаемых им целей(Основное определение).

С позиций деятельностного подхода Г.С. Никифоров описывал саморегуляцию, как «сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления, процессы, свойства, состояния, выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их протекания».

Согласно В.П. Бояринцеву, саморегуляцию можно определить как механизм обеспечения внутренней активности человека различными психическими средствами, где активность и саморегуляция выступают как две взаимодополняющие стороны - активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность непосредственно активности.

Таким образом, в контексте деятельностного подхода саморегуляция личности - это индивидуальный контроль субъекта за собственными действиями, объединяющий в определенном направлении поиски конкретных регулирующих личностных факторов.

Личностная саморегуляция как самостоятельная единица психической активности человека в рамках реципрокного детерминизма социально-когнитивной теории изучалась А. Бандурой. По его мнению, выделяются две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции - внешние и внутренние и человек имеет возможность некоторым образом влиять на внешние факторы, чтобы отслеживать собственное поведение и оценивать его в свете близких и отдаленных целей[28].

В качестве внешних факторов саморегуляции он выделил некие стандарты, по которым индивид оценивает свое поведение. Эти стандарты формируются не только внешними силами, но и явлениями окружающей среды, серьезно детерминирующими определенные личностные свойства. Кроме того, внешними факторами саморегуляции являются подкрепления (reinforcement) человеческой деятельности, так называемые внутренние вознаграждения, которые не всегда являются достаточными, так как почти каждый из нас нуждается в стимулах, происходящих из внешней среды,

более сильных, чем самоудовлетворение. Их Бандура рассматривал как подкрепления со стороны общества (материальная поддержка или одобрения и поощрения окружающих)[19]. Еще человеку необходимы маленькие вознаграждения, которые он делает себе сам в процессе достижения промежуточных целей. Однако, по мнению Бандуры, если человек вознаграждает себя за неадекватные действия, то обратной стороной медали становятся штрафные санкции непосредственно от окружающей среды. Поэтому, когда то, что мы делаем не соответствует нашим собственным внутренним стандартам, мы стараемся воздерживаться от самовознаграждений и в этом случае внутренние или личностные факторы связываются с тремя необходимыми условиями: самонаблюдением, процессом вынесения суждений и активной реакцией на себя. Именно эти факторы являются важнейшей характеристикой человеческой личности – личностной саморегуляцией, активно формирующей индивидуальное поведение и развитие определенных качеств, ориентированных на достижение поставленной цели .

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе понятие саморегуляция встречается часто и изобилует многозначностью и большим количеством трактовок. Обычно под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а так же целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью.

Актуальность и значимость данного исследования определяются тем, что в психологии этому вопросу уделяли внимание Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, которые раскрыли сущность, природу, роль сознательной активности субъекта в саморегулируемой деятельности. Вопрос о движущих силах активности личности как необходимом условии саморегуляции решался С. Л. Рубинштейном, А. Н. Леонтьевым, А. В. Петровским. Теории, представленные К. С. Лебединской,

В. В. Лебединским, М. Г. Яновской, раскрывают сложноорганизованную систему эмоциональной регуляции, которая лежит в основе деятельности подростка. Эффективность образовательного процесса в значительной степени обеспечивается такой позицией обучающихся, когда накапливается их субъектный опыт, предполагающий передачу им инициативы в построении своего учебного познания и индивидуального образовательного маршрута, что невозможно без сформированной системы саморегуляции. Это подчеркивают Е. В. Бондаревская, И. А. Колесникова, В. В. Сериков, И. С. Якиманская.

Хочется отметить, что понятие «личностная саморегуляция» связана со способностью личности регулировать свою активность:[23].[24] эмоции, чувства, поведение, общение. Личностная саморегуляция проявляется в активно-действенном отношении личности к себе и другим, в нравственных и социальных установках. Структурными компонентами личностной саморегуляции являются личностные образования, участвующие в регуляции, в первую очередь ценностные ориентиры, активность и рефлексия. Каждый структурный компонент в целостном процессе выполняет свою роль. Ценностные ориентиры указывают на значимые для личности социальные ценности. Активность выполняет функцию реализации значимого как во внешнем, так и во внутреннем мире и включает в себя все виды и формы реализации активности: труд, общение, поведение и учёба. Внутренняя активность находит свое выражение в самопознании и саморуководстве. Рефлексия осуществляет контроль за правильностью выбранных форм и видов активности, а так же осуществляет обратную связь, обращая психическую активность на себя. В результате происходит переоценка и переосмысление активности, изменение ценностно-смысловых образований. Благодаря обратной связи идет приобретение внутреннего регуляторного опыта.

Процесс формирования личности подростка проявляется « в увеличении роли внутренних факторов и совершенствовании механизмов

личностной саморегуляции». Рассмотрим общевозвратные особенности в развитии личностной саморегуляции.

На протяжении подросткового возраста происходят динамические прогрессивные изменения всех структурных компонентов личностной саморегуляции: внутренней активности, базовых ценностей и рефлексии[26], что свидетельствует о качественных сдвигах в ее развитии и повышающихся возможностях подростков в плане регуляции. Это обеспечивает к старшему подростковому возрасту смещение регуляции вовнутрь и позволяет считать подростковый возраст сенситивным к ее развитию. Благодаря личностному регулированию в подростковый период закладываются основы социально-нравственного поведения, формируется общая направленность нравственных представлений и установок, обеспечивается становление нравственной активности и в целом социального развития подростка, что способствует его развитию как личности.

Развитие личностной саморегуляции не ограничивается подростковым[21] возрастом, так как в систему регуляции недостаточно интегрированы важные составляющие: уверенность в себе, саморукводство и ценность - Я, значительно усложняются структурные компоненты личностной саморегуляции к окончанию подросткового возраста не происходит, что отражает дальнейшие возможности развития данной функции в юношеском возрасте.

Становление личностной саморегуляции носит процессуальный характер, динамика развития ее показателей указывает на связь с этапами подросткового возраста. В соответствии с точкой зрения К.Н. Поливановой, в развитии личной саморегуляции можно выделить стабильный период (11-12 лет) и кризисный период (13-16 лет), что соответствует хронологии подросткового возраста. Личностная саморегуляция характеризуется ведущими показателями активности: открытостью младших подростков во взаимоотношении с самим собой, мотивацией социального одобрения в регуляции поведения, при этом у части подростков у подростков доминирует

ориентация на себя. Но младшие подростки не ощущают себя уверенными, самостоятельными и волевыми, еще не могут осуществлять саморукводство и само регуляцию в полном объеме, во многом зависят от средовых влияний. Несмотря на достаточно хорошо развитые базовые ценности и рефлексия, у младших подростков преобладают внешние регуляторы поведения. В нравственных представлениях младших подростков есть зависимость от взрослых, а ответственность в этом возрасте еще не является смыслообразующей ценностью, хотя уже включена в структуру регуляции.

Анализ своеобразия личностной саморегуляции подростков в кризисный период характеризуется следующими характеристиками. Прогрессивное развитие временно приостанавливается, доминируют противоречия: нежелание раскрывать себя сочетается с повышением уверенности в себе, способность к самоконтролю сочетается со склонностью подчиняться средовым влияниям, в отношениях с самим собой, в саморукводстве, в отраженном самоотношении выражена избирательность. Ценность ответственности не приводит к ответственному поведению, а усложняющиеся нравственные представления не являются значимыми регуляторами[28].

Развитие совершает больше разрушительную, чем созидательную работу: повышается закрытость подростков, причины трудностей, заключающиеся в самом подростке, отрицаются, переживание «Я» сопровождается внутренним напряжением. Ожидаются негативные чувства от окружающих по отношению к себе. К концу кризисного периода, к 15-16 годам, подростки изменяются, появляются новообразования: личность становится источником активности, проявляется сила «Я», возрастают регулирующие возможности «Я», формируется внутренний стержень личности, ответственность становится ведущей ценностью, свидетельствующей о социальной зрелости старших подростков, совершенствуется личностная рефлексия. Ведущими механизмами регуляции становится рефлексия и ценностные ориентации[33].

Можно говорить о том, что окончанием личностной саморегуляции подростков является возраст 15-16 лет, в этом возрасте происходит качественный сдвиг в ее развитии, связанный с формированием возрастных новообразований. Саморегуляция смещается извне вовнутрь. Личность подростка на основе внутренней активности становится способной регулировать свою внешнюю активность.

Личностное регулирование в подростковом возрасте носит избирательный характер: в неожиданных и незнакомых обстоятельствах подростку необходима внешняя регуляторная помощь[30].

1.3 Специфика формирования умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков

Мы считаем, что необходимым условием развития саморегуляции является рефлексия[33]. В современных исследованиях раскрывается роль самосознания и рефлексивных процессов, рассматривается и обосновывается роль рефлексии как важнейшего новообразования для развития младших подростков. Так, установлено, что рефлексивный анализ выступает в качестве одного из ведущих факторов в процессе саморегуляции (Н.Е.Щуркова, А.А. Шемшурин). Саморегуляция рассматривается как общая способность, рефлексия - как умственное действие, имеющее свои особые стадии, фазы. На основе рефлексии у младшего подростка формируются умения и навыки саморегуляции, подросток уже способен осмысливать цели, собственные действия, способы их осуществления. Таким образом, рассматриваемые понятия «саморегуляция» и «рефлексия», несомненно, одни из самых актуальных в современной психологии, что и определило наше отношение к содержанию данных понятий, учитывая многоаспектность и неоднозначность их толкования как в терминологическом, так и содержательном плане[42].

В научной литературе представлена структура саморегуляции осознанной деятельности, которая соотносится со структурой саморегуляции учебной деятельности, которая включает в себя процесс самостоятельного целеполагания, моделирования учебных условий, планирования, самоанализа, самоконтроля, самокоррекции, самооценки, осуществление которых без рефлексивных способностей невозможно. Вслед за В.В. Давыдовым , Г.И. Щукиной, Н.Е. Щурковой, мы считаем, что умение осознанно и самостоятельно ставить учебные цели, определять значимые условия при составлении программы действий, осуществлять самоконтроль и адекватно оценивать свои действия на каждом этапе является главным показателем становления субъектной позиции младшего подростка в процессе обучения. Это позволяет сделать вывод, что рефлексия, с одной

стороны, является системообразующим фактором развития саморегуляции учебной деятельности, с другой – входит в ее структуру, являясь системообразующим компонентом. Есть основания считать, что неэффективные умения и навыки осознанной саморегуляции провоцируют условия отчуждения от школьного образования и деформации развития подростков. Следовательно, несформированность отдельных компонентов саморегуляции влечет за собой учебные затруднения, которые присущие не только младшим подросткам[34].

Отношение к учебной деятельности[35] у подростков, как известно, неоднозначно, однако именно данный возраст является сензитивным для формирования и развития осмысленного отношения к учебе. В младшем подростковом возрасте начинается индивидуализация учебной деятельности и становление ее важнейшего компонента[36] – умения учиться самостоятельно, поэтому саморегуляция рассматривается нами как умение подростков организовать свою учебную деятельность и поведение, успешность которых во многом зависит от сложившихся навыков регулирования.

Актуальность разработки[50] и введения программы развития умений и навыков саморегуляции обусловлена изменяющимся запросом общества и возрастающими требованиями к работе педагога. Мы считаем, что программа по развитию саморегуляции, направленная на овладение кругом умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии, позволит обеспечить изменение в отношении подростков к учебной деятельности и стать одним из условий, способствующих оптимальным учебным достижениям каждого обучающегося. Важно то, что применение умений и навыков саморегуляции позволяют преодолеть скрытую неэффективность учебной деятельности у большинства обучающихся, так как их общая учебная успеваемость вполне удовлетворительна, однако, как доказано многими исследователями, нередко оказывается ниже их возможностей.

Педагогическое обеспечение эффективного процесса обучения основывается на психологическом механизме того новообразования, которое планируется развить у обучающихся. В нашем случае - это саморегуляция. В рамках нашего исследования поиск эффективных путей развития умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков в процессе обучения привел к разработке программы, которая предусматривает:

Развитие умения понимать предложенные учителем цели, а также формулировать их самостоятельно и удерживать до этапа реализации;

Развитие обобщенных навыков своевременного и качественного анализа условий, в которых обучающемуся приходится решать ту или иную задачу;

Развитие навыка выбора способов решения задачи, соответствующих условиям и поставленной цели;

Развитие умения и навыка промежуточного и итогового оценивания;

Развитие умения и навыка коррекции, по мере необходимости, ошибочных действий.

В качестве основных подходов к разработке программы нами определены деятельностный, рефлексивный и субъектный. Мы считаем, что данные подходы к процессу обучения позволяют вносить существенные изменения в создание условий, которые обеспечивают обучающимся возможность выбирать свой индивидуальный маршрут познания в соответствии со своими личностными и индивидуальными особенностями, личностными смыслами и целью, и, как следствие - осознанно регулировать свою учебную деятельность.

Мы рассматриваем необходимость поэтапного развития умений и навыков саморегуляции[38] младших подростков в условиях систематической работы на уроках. Однако целенаправленная работа по развитию умений и навыков саморегуляции может осуществляться непосредственно под руководством педагога и в специально отведенное

время, например, на факультативных занятиях, так как форма организации учебной деятельности является «определенным образом упорядоченная структура учебной деятельности обучающихся, обусловленная целями, задачами, логикой и методами обучения на каждом конкретном этапе процесса обучения».

Нами были разработана программа, предназначенная для целостного поэтапного развития саморегуляции. В процессе реализации программы педагог имеет возможность планировать последовательность применения приемов в зависимости от учебной ситуации.

Методы, приемы и формы развития навыков саморегуляции поведения[41]:

В комплекс занятий необходимо включать дыхательные упражнения, массаж, растяжки, постизометрическую релаксацию (ПИРС).

Важно научить ребенка (с проблемами) чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание.

Массаж. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины. Массаж в парах проводится под контролем взрослого.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют). Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить подростка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

В программе приемы условно разделены на:

приемы, предназначенные для осознания цели учебной деятельности;

приемы, выводящие на определение условий деятельности, а также на поиск оптимальных способов и средств ее программирования;

приемы, направляющие на оценку своей деятельности и выводящие на поиск способов коррекции;

приемы, стимулирующие обучающихся к рефлексии своего поведения.

Использование педагогом на учебных занятиях методов и приемов рефлексивного обучения с целью развития саморегуляции позволяет ознакомить обучающихся с теми факторами, которые позитивно влияют на успеваемость, либо же являются негативными, адекватно оценивать свои возможности и осуществлять осознанную саморегуляцию учебной деятельности. Работа по развитию умений и навыков саморегуляции учебной деятельности предполагает развитие всех групп общеучебных умений и навыков, однако следует подчеркнуть, что в первую очередь, в данном случае, речь идет о развитии учебно – организационных и поисково – информационных умениях и навыков, которые соответствуют структуре саморегуляции.

В младшем подростковом возрасте происходит индивидуализация процесса учения[43] и становление его важнейшего компонента – умения учиться осознанно и самостоятельно. И, безусловно, занять субъектную позицию в учебном процессе младший подросток может лишь в том случае, если он способен самостоятельно находить и критически оценивать общие способы решения возникающих перед ним задач, а качественно новый уровень самосознания младшего подростка начинает характеризоваться развитием всех этапов осознанной саморегуляции.

Изучение основных психолого-педагогических направлений в исследовании саморегуляции[49] позволило остановиться на деятельностном, рефлексивном и субъектном подходах. В русле нашего исследования мы определяем, что построение процесса обучения на основе данных подходов позволит внести существенные изменения в

образовательный процесс и обеспечить обучающимся возможность определять свой индивидуальный образовательный маршрут с учетом своих личностных и индивидуальных особенностей, осуществлять осознанную саморегуляцию своей учебной деятельности.

Анализ литературы и деятельности педагогов образовательных организаций позволил выявить следующие противоречия:

Между возрастающими требованиями общества к образовательным организациям по формированию личности, способной к самостоятельному принятию решений, к осуществлению продуктивной деятельности и рефлексии, и недостаточным качеством выполнения этого требования в работе образовательных учреждений;

Потребностью младших подростков в осмысленной самостоятельной регуляции учебной деятельности и недостаточной сформированностью умений и навыков саморегуляции;

Потенциальными возможностями учебных занятий в развитии саморегуляции и неполной реализацией этих возможностей⁴⁷;

Стремлением педагогов содействовать развитию умений и навыков саморегуляции у младших подростков в процессе обучения и недостаточной разработанностью методик, позволяющих посредством освоения предметных знаний разрешить данное противоречие.

Существующее противоречие между социальной значимостью проблемы и уровнем ее разработанности, что позволило сформулировать проблему исследования: каким образом возможно развитие навыков саморегуляции у младших подростков. Решение проблемы состоит в необходимости поиска научно обоснованных подходов, средств, условий и предполагает разработку научно-методического обеспечения процесса развития навыков саморегуляции.

Практическая значимость обозначенной проблемы вкупе с недостаточной теоретической, методической разработанностью, потребностью в определении путей ее разрешения обусловили постановку

цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и проверка программы развития навыков саморегуляции у младших подростков.

В процессе работы по изучению психолого-педагогической литературы по развитию саморегуляции у младших подростков мы пришли к следующим выводам:

В теории науки понятие саморегуляции личности является понятием объяснительным, то есть призванным объяснить механизмы порождения особых человеческих действий, основанных не столько на желаниях, сколько на возможностях разумного индивидуального решения об их целенаправленном осуществлении. Саморегуляция - это изменения, совершаемые в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Функция саморегуляции иная – закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления (Н.М. Пейсахов). Таким образом, самоуправление и саморегуляция - не два разных процесса, а две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека. В нашей работе мы придерживаемся понимания саморегуляции, в контексте деятельностного подхода - это индивидуальный контроль субъекта за собственными действиями, объединяющий в определенном направлении поиски конкретных регулирующих личностных факторов (Конопкин О.А, Морсанова В.И)

Произвольная саморегуляция поведения всегда индивидуально[44] и личностно окрашена. В исследованиях О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, Е.А. Ароновой выделены основные процессы произвольной саморегуляции, а также личностные качества, непосредственно с ними связанные. Это: процессы планирования; моделирования; программирования; оценки результатов и гибкость, самостоятельность, как регуляторно-личностные свойства.

Процесс развития стилевых особенностей[38] саморегуляции в подростковом возрасте относится не только к основным феноменологическим аспектам психологии развития. Становление

механизмов произвольной саморегуляции происходит в процессе субъектной активности, основной формой которой в этот период является учебная деятельность.

Мы рассмотрели достаточное количество определений понятия саморегуляции и пришли к выводу, что оптимальное определение данного понятия было дано В.И. Моросановой, которая понимает под саморегуляцией системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей.

Глава 2. Экспериментальное исследование развитие навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков

2.1. Комплексная диагностика навыков саморегуляции у подростков

Диагностика проводилась с 5 февраля по 4 марта 2018 года на базе МАОУ СОШ № 61 г. Екатеринбурга.

Для нашего исследования мы взяли этапы исследования по Б. С. Волкову.

На первом этапе – подготовительном – была изучена литература по данному вопросу, сформулированы задачи, определены объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и проведена работа по подбору методик для проверок выдвинутой гипотезы исследования.

На втором этапе – исследовательском – изучался уровень сформированности саморегуляции у младших подростков. На этом этапе были использованы методы: анализ литературы, тестирование. Проводились исследования по выбранным методикам.

На третьем этапе – обработка данных исследования – происходило уточнение, анализ фактов, оформление результатов (составление таблиц и построение графиков).

На четвертом этапе – интерпретация данных и формулировка выводов – было установление правильности или ошибочности гипотезы исследования, были сделаны соответствующие выводы.

В исследовании приняли участие три 5-ых класса 56 человек, средний возраст которых соответствовал десяти и одиннадцати годам жизни.

В ходе проведения исследования было произведено разделение на контрольную и экспериментальную группу по девять человек.

Для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции младших подростков были использованы следующие методики:

Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции

Цель исследования: определить уровень развития саморегуляции подростков.

Исследование саморегуляции с помощью тест-опросника проводилось с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Младшим подросткам нужно ответить на 30 утверждений. Внимательно прочитать каждое и решить, верно, или неверно данное утверждение по отношению к самому себе. Если верно, то в листе для ответов около номера данного утверждения поставить знак «плюс» (+), а если оно по отношению к самому себе неверно, то «минус» саморегуляции».

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. После проведения этого исследования мы получили следующие результаты по трем 5-ым классам, которые представлены на диаграмме № 1, №2, №3. Результаты диагностики представлены ниже в пункте 2.2.

Далее использовали: Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98 – ССП -98 Морсанова В.И.»

Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Младшим подросткам нужно прочитать высказывания и ответить на них, выбрав один из четырех возможных ответов: "Верно ", "Пожалуй, верно ", "Пожалуй, неверно ", "Неверно " и поставить крестик в соответствующей графе на листе ответов. Обработка результатов производится по регуляторной шкале.

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Планирование(Пл)	<3	4-6	>7
Моделирование(М)	<3	4-6	>7
Программирование(Пр)	<4	5-7	>8
Оценивание результатов(Ор)	<3	4-6	>7
Гибкость(Г)	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции(ОУ)	<23	24-32	33

После проведения этого исследования мы получили следующее результаты по трем 5-ым классам, которые представлены на диаграмме № 4, №5, №6. Результаты диагностики представлены ниже в пункте 2.2.

Последняя методика, использованная в диагностике: Тест переплетенных линий А Рея. Методика исследования концентрации произвольного внимания младших подростков. Данный тест представляет собой 16 переплетенных ломаных линий. Основные показатели, учитываемые при исследовании и анализе результатов, – время, затраченное на 16 линий и количество ошибок, допущенных при этом. Работа была проведена в классе, поэтому было отведено 10 минут на выполнение задания из-за ограничения временных рамок урока. Младшим подросткам предлагаются бланки с 16 линиями, необходимо мысленно по порядку проследить взором ход каждой из них и написать на бумаге ту цифру, которой она заканчивается. Поскольку линия 2 заканчивается вне номера, то ее можно использовать как обучающую пробу. Обработка результатов производится по подсчету количества сделанных ошибок и затраченного времени на основе чего и выявляется уровень развития произвольного внимания.

После проведения этого исследования мы получили следующее результаты по трем 5-ым классам, которые представлены на диаграмме № 7, №8, №9. Результаты диагностики представлены ниже в пункте 2.2.

Обоснование выбора методик исследования саморегуляции:

Многие школьные проблемы обучающихся средней школы обусловлены именно недостаточным уровнем развития у младших подростков психического саморегулирования, т.е. сознательного воздействия подростка на собственное поведение, выполняемую им деятельность, вовлеченные в ее выполнение психических процессов с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их функционирования.

Развитие саморегуляции особенно важно в подростковом возрасте, когда становление индивидуального стиля личностной саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на ее основе развивается умение управлять собой сообразно поставленной цели, развивается умение направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни или учебными задачами.

В связи с этим для сбора и анализа фактического материала важно применять разные методы и методики, комплексное использование которых и обеспечивает надежность, достоверность, получаемых данных. Отсюда выбор конкретных методов и методик для проведения комплексного психологического изучения личности младшего подростка производился нами с расчетом на получение с помощью этих средств личностно-психологических характеристик, позволяющих проверять выдвинутую гипотезу.

Критерий Манна-Уитни

U-критерий Манна-Уитни используется для оценки различий между двумя малыми выборками ($n_1, n_2 \geq 3$ или $n_1=2, n_2 \geq 5$) по уровню количественно измеряемого признака. При этом первой выборкой принято считать ту, где значение признака больше.

Гипотезы:

H_0 : уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1

H_1 : уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1

Ограничения:

1. В каждой выборке дб не менее 3 наблюдений, допускается, что бы в одной выборке было 2 наблюдения, но тогда во второй их дб не менее 5
2. В каждой выборке дб не менее 60 наблюдений

Таким образом, подобранный нами диагностический инструментарий позволит определить особенности и уровень развития саморегуляции у младших подростков.

2.2 Анализ результатов диагностики подростков на развитие навыков саморегуляции по выбранным методикам

Цель: теоретически изучить и с помощью эксперимента проверить эффективность программы развития саморегуляции у младших подростков.

Таким образом, на этапе констатирующего эксперимента нами было

проведено исследование формирования саморегуляции поведения у младших подростков. Результаты исследования диагностики по выявлению сформированности навыка саморегуляции по методике Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции таковы:

Диаграмма 1

Уровень развития саморегуляции поведения обучающихся 5»А» класса



В исследовании участвовал 21 человек. Девочек -14 человек, мальчиков – 8 человек. Высокий уровень саморегуляции продемонстрировали 7 человек - 39%. Из них: девочек – 8 человек, мальчик – 1 человек. Они эмоционально зрелые, активные, независимы и самостоятельны. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов,

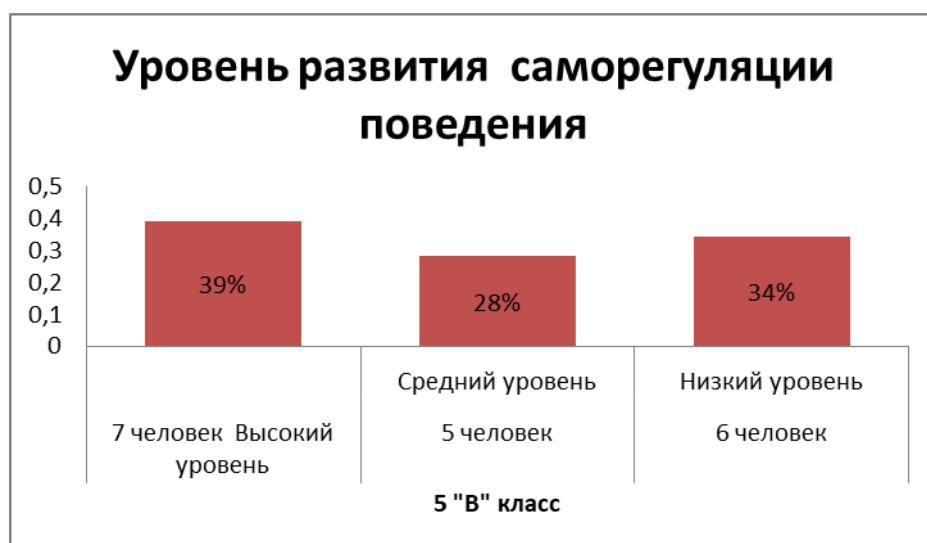
развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

У большинства обучающихся уровень саморегуляции средний (настойчивость или самообладание) составил 65% - 11 человек. Из их: девочек-7человек, мальчиков – 3 человека. Начатое дело могут бросить на полпути, часто меняется поведение.

Остальную долю занимают обучающиеся с низким уровнем саморегуляции, 36% - 6 человек. Из них 3 девочки и 3 мальчика. Для них характерна сниженная работоспособность, чувствительность к меняющимся условиям, рефлексивность своих действий невелика, импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Диаграмма 2

Уровень развития саморегуляции поведения обучающихся 5»В»
класса



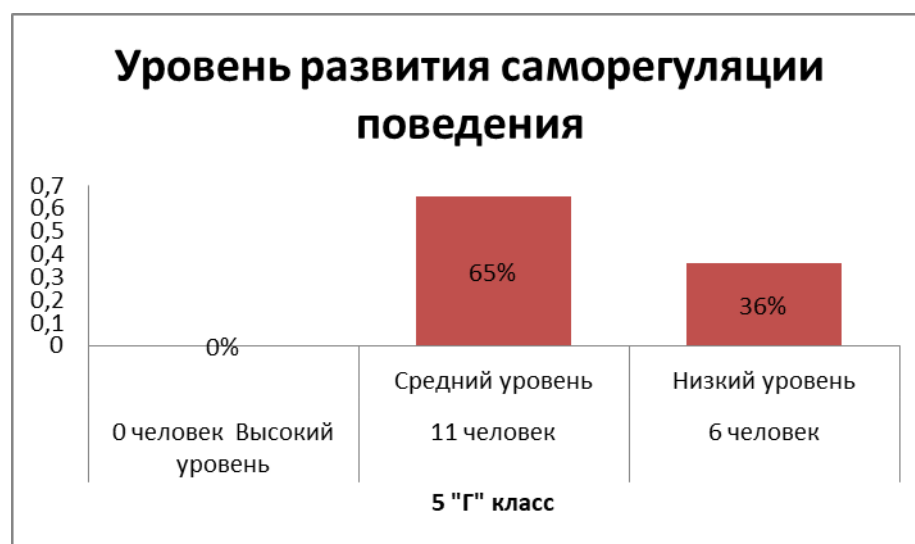
В исследовании участвовали 18 человек. Девочек – 11 человек, мальчиков 7 человек. Высокий уровень саморегуляции продемонстрировали 7 человек - 39%. Из них: девочек- 4 человека, мальчиков – 3 человека. Они эмоционально зрелые, активные, независимы и самостоятельны. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Несколько обучающихся продемонстрировали средний уровень саморегуляции (настойчивость или самообладание) составил 28% - 5 человек. Из них: 1 девочка и 4 мальчика. Начатое дело могут бросить на полпути, часто меняется поведение.

Остальную долю занимают обучающиеся с низким уровнем саморегуляции, 34% - 6 человек. Из них 5 девочек и 1 мальчик. Для них характерна сниженная работоспособность, чувствительность к меняющимся условиям, рефлексивность своих действий невелика, импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Диаграмма 3

Уровень развития саморегуляции поведения обучающихся 5»Г»
класса



В исследовании участвовали 17 человек. Девочек – 8 человек, мальчиков – 9 человек. Высокий уровень саморегуляции не выявлен.

Большинство обучающихся продемонстрировали средний уровень саморегуляции (настойчивость или самообладание) составил 65% - 11 человек. Из них 4 девочки и 7 мальчиков. Начатое дело могут бросить на полпути, часто меняется поведение.

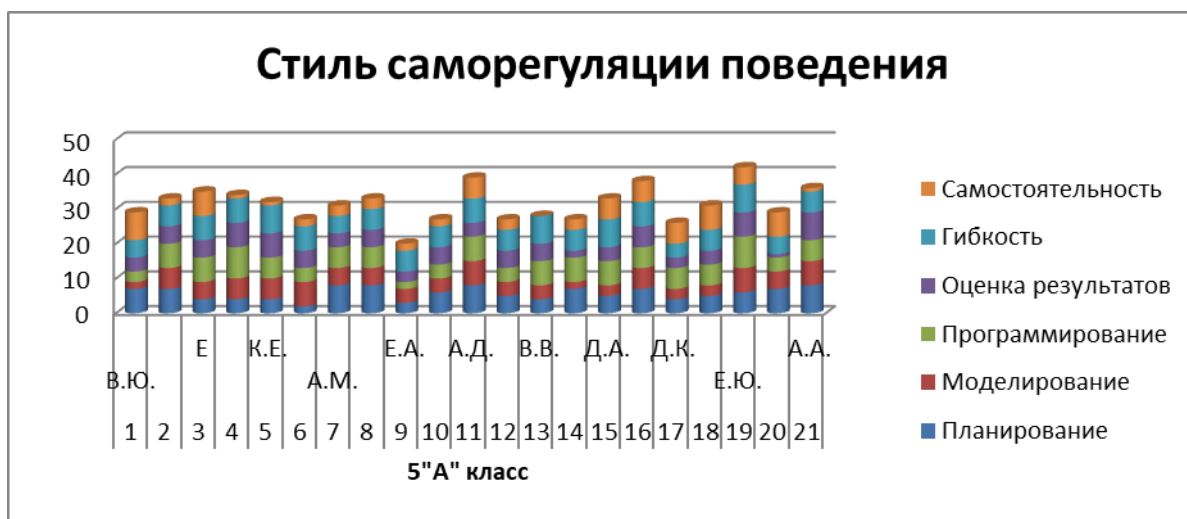
Остальную долю занимают обучающиеся с низким уровнем саморегуляции, 36% - 6 человек. Из них 4 девочки и 2 мальчика. Для них характерна сниженная работоспособность, чувствительность к меняющимся условиям, рефлексивность своих действий невелика, импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

На этапе констатирующего эксперимента нами было проведено исследование на выявление стиля саморегуляции поведения у младших подростков при помощи Опросника «Стиль саморегуляции поведения – 98 – ССП -98 Морсанова В.И.»

Показателями развития навыков саморегуляции младших подростков являются процессы: планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), гибкости (Г) и самостоятельность (С)

Диаграмма 4

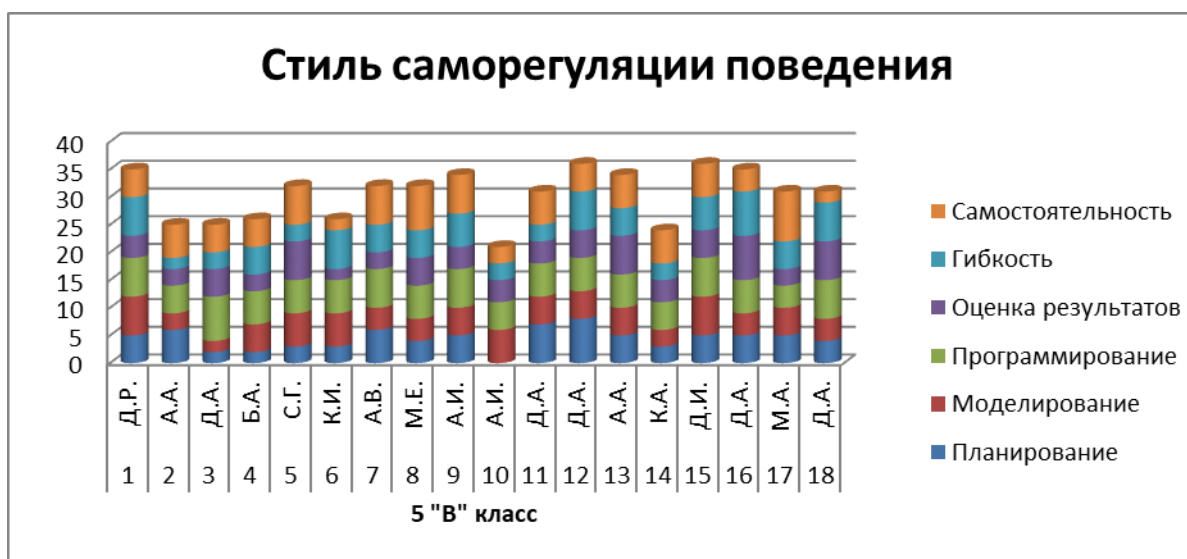
Стиль саморегуляции поведения обучающихся 5»А» класса



В исследовании участвовал 21 человек. Девочек – 14 человек, мальчиков – 7 человек. У девочек более развит процесс саморегуляции, такой как Планирование – 29%. У мальчиков более развит процесс саморегуляции, такой как Моделирование – 43%. Все остальные показатели процессов саморегуляции у девочек и мальчиков находятся на низком и среднем уровне развития, их необходимо поднять с помощью коррекционно-развивающей программы, которая будет описана далее в пункте 2.3.

Диаграмма 5

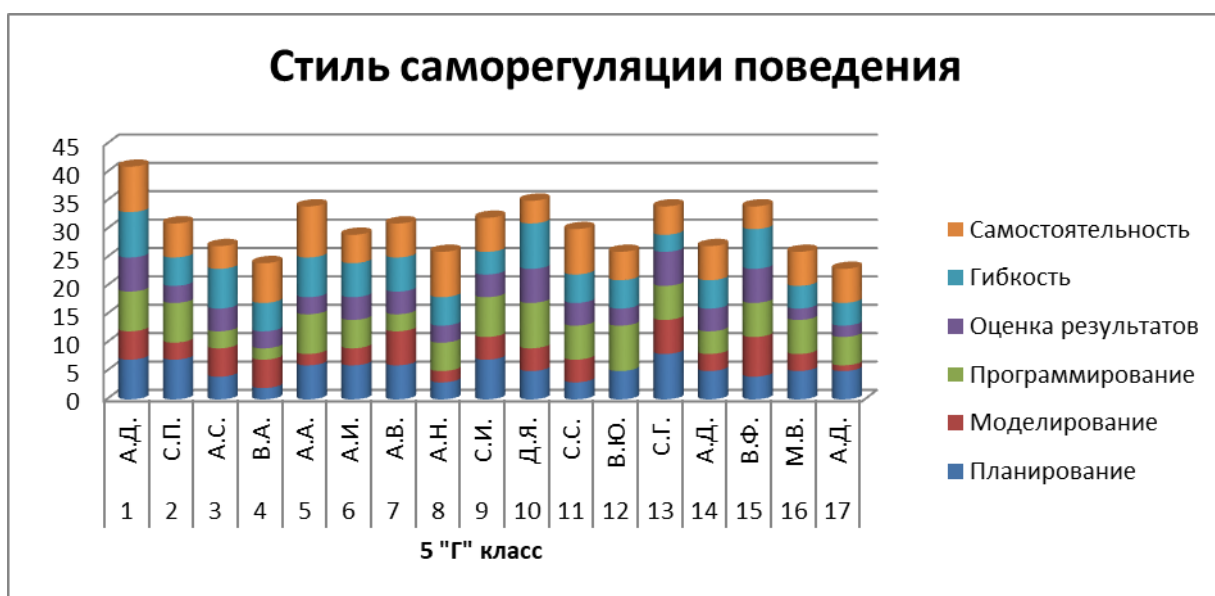
Стиль саморегуляции поведения обучающихся 5»В» класса



В исследовании участвовало 18 человек. Девочек- 11 человек, мальчиков – 7 человек. У девочек более развит процесс саморегуляции, такой как Программирование и Гибкость - 40%. У мальчиков более развит процесс саморегуляции, такой как Программирование – 63%. Все остальные показатели процессов саморегуляции у девочек и мальчиков находятся на низком и среднем уровне развития, их необходимо поднять с помощью коррекционно-развивающей программы, которая будет описана далее в пункте 2.3.

Диаграмма 6

Стиль саморегуляции обучающихся 5»Г» класса



В исследовании участвовало 17 человек. Девочек – 8 человек, мальчиков – 9 человек. У мальчиков более развит процесс саморегуляции, такой как Планирование – 22,22%.%. Все остальные показатели процессов саморегуляции у девочек и мальчиков находятся на низком и среднем уровне развития, их необходимо поднять с помощью коррекционно-развивающей программы, которая будет описана далее в пункте 2.3.

Исследование на выявление уровня развития концентрации произвольного внимания у младших подростков при помощи Теста переплетенных линий А Рея. Результаты исследования диагностики таковы:

Диаграмма 7

Уровень развития концентрации произвольного внимания 5»А» класса



В исследовании участвовал – 21 человек. Девочек – 13 человек, мальчиков – 8 человек.

Высокий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 8 человек – 39%. Из них 6 девочек и 2 мальчика. В методике можно было допустить 2 ошибки. Справились обучающиеся за 6 минут из предоставленных 10. У большинства обучающихся - средний уровень концентрации произвольного внимания 13 человек - 62%. Из них 7 девочек и 6 мальчиков. Они справились за 8 минут и 10 секунд и допустили от 3 до 5 ошибок. Низкого уровня концентрации произвольного внимания не выявлено.

Диаграмма 8

Уровень развития концентрации произвольного внимания 5»В» класса



В исследовании участвовали – 18 человек. Девочек – 11 человек, мальчиков – 7 человек.

Высокий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 7 человек – 39%. Из них 3 девочки 4 мальчика. В методике можно было допустить 2 ошибки. Справились обучающиеся за 6 минут из предоставленных 10. У 5 обучающихся – 28% – низкий уровень концентрации произвольного внимания . Из них 2 девочки и 3 мальчика. Они справились за 8 минут и 10 секунд и допустили от 3 до 5 ошибок. Низкий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 6 обучающихся – 34%. Из них 5 девочек и 1 мальчик.

Они справились за 15 минут и 22 секунды, допустили 9 и 10 ошибок.

Диаграмма 9

Уровень развития концентрации произвольного внимания 5»Г» класса



В исследовании участвовало – 17 человек. Девочек – 8 человек, мальчиков – 9 человек. Высокий уровень концентрации произвольного внимания не выявлен. У большинства обучающихся - средний уровень концентрации произвольного внимания 11 человек - 65%. Из них 4 девочки и 7 мальчиков. Они справились за 8 минут и 10 секунд и допустили от 3 до 5 ошибок. Низкого уровня концентрации произвольного внимания продемонстрировали 6 обучающихся- 36%. Из них 4 девочки и 2 мальчика. Они справились за 15 минут и 22 секунды, допустили 12 и 19 ошибок

Выборку разделили на контрольную и экспериментальную группу.

Для экспериментальной группы были отобраны 9 из 18 человек с низким уровнем развития саморегуляции и произвольного внимания. Для удобства в констатирующем эксперименте выборка из 56 человек была описана по каждому классу и обучающихся с низким уровнем развития саморегуляции и внимания набиралось по 6 человек из каждого класса, в общей сумме 18 человек, поэтому мы и разделили по 9 человек для контрольной и экспериментальной группы.

Таким образом, мы определили особенности саморегуляции у младших подростков 5 –х классов:

У большинства обучающихся (63 %) наблюдается средний уровень развития саморегуляции, 30 % - имеют низкий уровень саморегуляции, что проявляется в неумении анализировать условия и выделять наиболее

значимые для достижения поставленной цели (анализ условий); выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию (выбор способов); оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки (оценка результатов); исправлять допущенные ошибки (исправление ошибок).

Также у ребят (79 %) наблюдается низкий и средний уровни развития внимания, что обусловлено особенностями младшего подросткового возраста, кризисными проявлениями: вспыльчивости, неусидчивости, возбудимости.

Для изучения особенностей саморегуляции подростков была использована методика: Опросник “Стиль саморегуляции поведения” В.И. Моросановой. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 61 г. Екатеринбурга. В эмпирическом исследовании принимали участие обучающиеся 5 – ых классов в возрасте 10 – 12 лет. Всего в исследование приняло участие 56 человек.

Вывод:

Результаты диагностики свидетельствуют о необходимости реализации коррекционно-развивающих занятий с обучающимися для повышения уровня развития саморегуляции. Следует применять упражнения, направленные на повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения и разных видов деятельности. Дальнейшие перспективы работы над темой данного исследования заключаются в разработке и реализации программы по развитию саморегуляции, что является важным аспектом в развитии подростка как личности, способной принимать решения в любых жизненных ситуациях

2.3 Программа развития навыков саморегуляции подростков

Авторская программа Развитие саморегуляции младших подростков

"Учимся управлять собой."

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Ребёнку приходится пересматривать своё отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, мировоззрение, идеалы. Переход в среднее звено школы сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Пятый класс для обучающихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения, требующим от них некоторой адаптации. С этого времени начинает понемногу возрастать агрессивность – подростки стремятся доказать окружающим свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса - перераспределения дружеских компаний. В это же время подростки активно начинают осваивать свой внутренний мир. Но сами ещё плохо в нём ориентируются.

Цель программы - создание условий для развития саморегуляции у младших подростков

Задачи программы:

- 1) Развить навыки саморегуляции;
- 2) Повысить уверенность в своих силах;
- 3) Развить коммуникативные навыки;
- 4) Обогащать запас представлений об окружающем мире;
- 5) Развить навык рефлексии.

Основные принципы в построении занятий:

1. подбор приёмов и методов развивающих упражнений с опорой на ведущую деятельность возраста;

2. учёт зоны ближайшего развития и опора на сохранные качества личности;

3. комплексный и системный подход к диагностике и развитию;

Основные методические средства, используемые при разработки программы:

- ролевые игры;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие воображения (вербальные и невербальные);

- чтение литературы;

- групповая дискуссия;

- различные виды бесед;

- техники и приёмы саморегуляции;

Логика построения программы:

Программа включает в себя 2 раздела, направленных на развитие различных качеств личностной, эмоционально-волевой, межличностной и познавательной сфер, а также реализацию возрастных задач развития подростка. Все разделы взаимосвязаны, дополняют друг друга, хотя каждый из разделов имеет свою специфику, свою развивающую и воспитательную ценность и цель.

Первичная диагностика проводилась в феврале, конечная – по окончании 1 месяца проведения. Косвенным показателем эффективности является исчезновение нежелательных форм поведения, появление умения вступать в партнёрские отношения с людьми разного возраста и умение управлять своим поведением в трудных ситуациях и при необходимости.

Количество, продолжительность и периодичность занятий.

Программа состоит из 24 занятий. Продолжительность каждого занятия – 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю во внеурочное

время(факультатив) в форме тренинга. Количество подростков в группе 8-12 человек.

Ниже представлен план занятий по программе развития саморегуляции младших подростков. Полностью программа представлена в приложении

Таблица 1

План занятий по программе развития саморегуляции младших подростков

Раздел	Тема коррекционн о- развивающег о занятия	Коррекционно-развивающие задачи	Методические средства
Я подросток Цель: развивать потребность в самоизменении и личностном росте. (14ч.)	Мир детства.	Формировать представления о возрастных изменениях, происходящих с подростками. Коррекция личностной сферы на основе повышения уверенности в себе.	Беседа (объяснение, рассуждение); пс ихогимнастика, игра.
	Моё настоящее и будущее.	Помочь подростку осознать свои изменения. Коррекция мотивационной сферы через стимулирование позитивных самоизменений.	Элементы групповой дискуссии, психогимнастик а, ролевая игра.
	Хорошо учиться – это значит...	Способствовать повышению адаптационных возможностей пятикласс-ников. Коррекция волевой сферы через развитие умения преодолевать трудности.	Беседа- рассуждение, игра, упражнения саморегуляции

Продолжение таблицы 1

	Мои увлечения.	Определить самобытности подростка через раскрытие его увлечений.	Рассказ, элементы групповой дискуссии, творческое задание.
	Товарищи и друзья.	Развивать навык социального взаимодействия. Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие умения оценивать поведение сверстников.	Элементы групповой дискуссии, ролевая игра, ситуация.
	Всегда ли я хороший?	Помочь в осознании подростками себя, своих положительных и отрицательных черт. Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие рефлексии.	Беседа, психогимнастика.
	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Способствовать адекватному самовыражению. Коррекция эмоционально-волевой сферы через развитие навыка саморегуляции.	Беседа, ситуация, упражнения саморегуляции.
	Стыдно ли бояться?	Способствовать повышению уверенности в себе. Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка самоконтроля.	Беседа-обсуждение, упражнение, техника саморегуляции.
	Чувства и поступки.	Формировать навык анализа своего поведения и состояния. Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка саморегуляции.	Ситуация, упражнения саморегуляции.

	Маленькая страна внутри меня.	Формировать навык самопознания. Коррекция личностной сферы через развитие позитивной Я-концепции.	Беседа, работа с текстом, упражнение, направленное воображение.
--	-------------------------------	--	---

Продолжение таблицы 1

	Трудные ситуации.	Способствовать развитию ответственности за свои мысли и поступки. Коррекция волевой сферы через развитие умения преодолевать трудности.	Ситуация, элементы групповой дискуссии, упражнение.
	Внутренняя сила.	Формировать навык самопознания. Коррекция эмоционально-личностной сферы через формирование навыка психической и физической саморегуляции.	Беседа, работа с текстом, упражнения саморегуляции.
	Нужно ли человеку меняться?	Формировать побуждения к позитивному самоизменению. Коррекция личностной сферы через формирование нравственно-волевых устремлений в реализации поведения.	Элементы групповой дискуссии, упражнение, ролевая игра.
	Волшебство слов (этикет).	Формировать объём знаний о культуре поведения. Коррекция поведенческих нарушений через выработку стереотипов поведения.	Беседа, работа с текстом, практическое задание.
Я и общество. Цель: формировать позитивные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. (17ч.)	Встреча.	Расширить значение общения в жизни. Коррекция личностной сферы через развитие умения самовыражаться и интересоваться другими.	Беседа-рассуждение, упражнение.

Продолжение таблицы 1

Почему нужно быть внимательны м?	Развивать внимание к окружающим людям. Коррекция межличностных отношений через преодоление барьеров общения.	Беседа- рассуждение, упражнение, игра.
Слушаем друг друга.	Развивать умение слушать собеседника, тренировка наблюдательности. Коррекция межличностных отношений через моделирование форм поведения.	Словесное упражнение, ролевая игра.
Общение и настроение.	Развивать умение выражать своё настроение и чувствовать состояние другого. Коррекция межличностных отношений через преодоление барьеров общения.	Беседа- обсуждение, коммуникативна я игра.
Загадай друга.	Формировать позитивное отношение к своим сверстникам. Коррекция мышления через развитие навыка анализа.	Беседа, направленное воображение, игра.
Общение и настроение.	Развивать умение выражать своё настроение и чувствовать состояние другого. Коррекция межличностных отношений через преодоление барьеров общения.	Беседа- обсуждение, коммуникативна я игра.
Загадай друга.	Формировать позитивное отношение к своим сверстникам. Коррекция мышления через развитие навыка анализа.	Беседа, направленное воображение, игра.

Продолжение таблицы 1

Путешествие с другом.	Формировать навык групповой работы. Коррекция познавательной сферы через развитие воображения.	Творческое задание, коллективная игра.
Каждый видит мир по-своему.	Формировать навыко конструктивного взаимодействия. Коррекция познавательной сферы через активизацию творческих возможностей.	Беседа-визуализация, творческое задание.
Я и мои шалости.	Формирование умения адекватно оценивать своё поведение. Коррекция негативного поведения через моделирование адаптивных форм поведения.	Работа с литературой, упражнение, тестирование.
Конфликты в школе и на улице.	Помочь осознать роль конфликтов в жизни. Коррекция мышления через развитие навыка анализа ситуаций.	Беседа, упражнения саморегуляции.
Попробуем договориться .	Формировать умение конструктивно разрешать конфликты. Коррекция межличностных отношений через развитие навыка саморегуляции.	Моделирование ситуаций, упражнения саморегуляции.

Нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогического развития саморегуляции младших подростков, основными методами которой являлись: беседы, упражнения, коммуникативные игры, упражнения на умение анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели (анализ условий); выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию (выбор

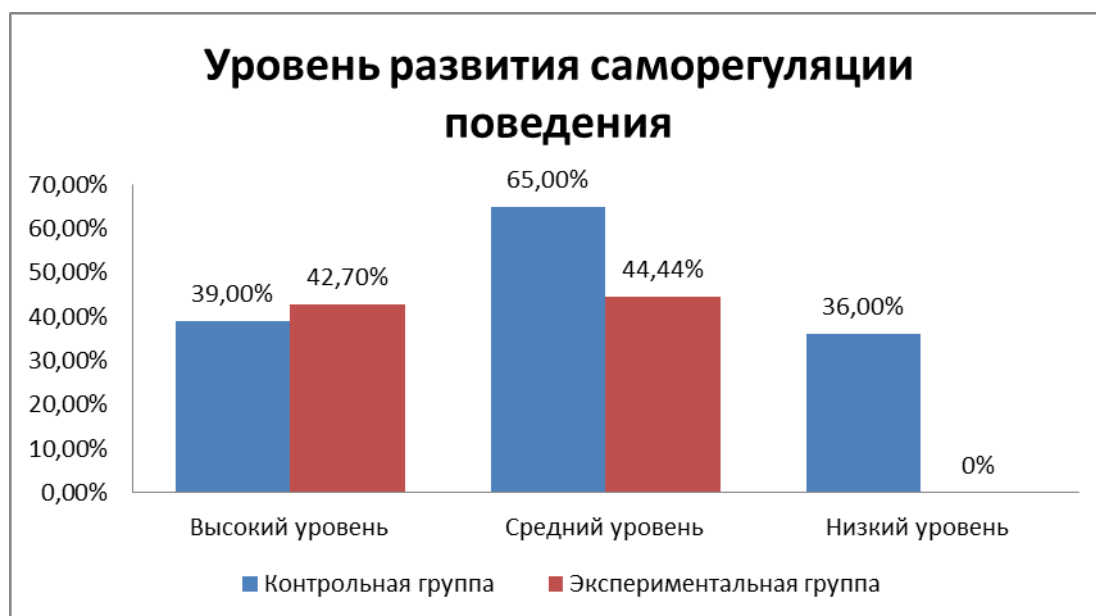
способов); оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки (оценка результатов); исправлять допущенные ошибки (исправление ошибок); обеспеченность регуляции в целом. В основу программы легли методические разработки педагога-психолога, г.Москва, Ягодкиной Ирины Петроаны.

2.4 Результаты реализации программы по развитию навыков саморегуляции у младших подростков

После реализации психолого-педагогической программы по развитию навыков саморегуляции у младших подростков была проведена повторная диагностика уровня развития саморегуляции. Мы провели повторное тестирование по представленным выше методикам, и сравнили результаты до и после коррекционной работы.

Диаграмма 10

Уровень развития саморегуляции поведения обучающихся контрольной и экспериментальной групп



Обозначения:

- Первый синий столбик – Контрольная группа
- Второй красный столбик – Экспериментальная группа
- (Синий столбик, где указан низкий уровень)

После реализации программы отмечается высокий и средний уровень развития саморегуляции подростков. У 3 респондентов уровень саморегуляции вырос до высокого на 6,7%, у остальных (6 человек) - отмечается средний. Ребят отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство

собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексировать личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В отдельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Диаграмма 11

Стиль саморегуляции обучающихся контрольной и экспериментальной групп

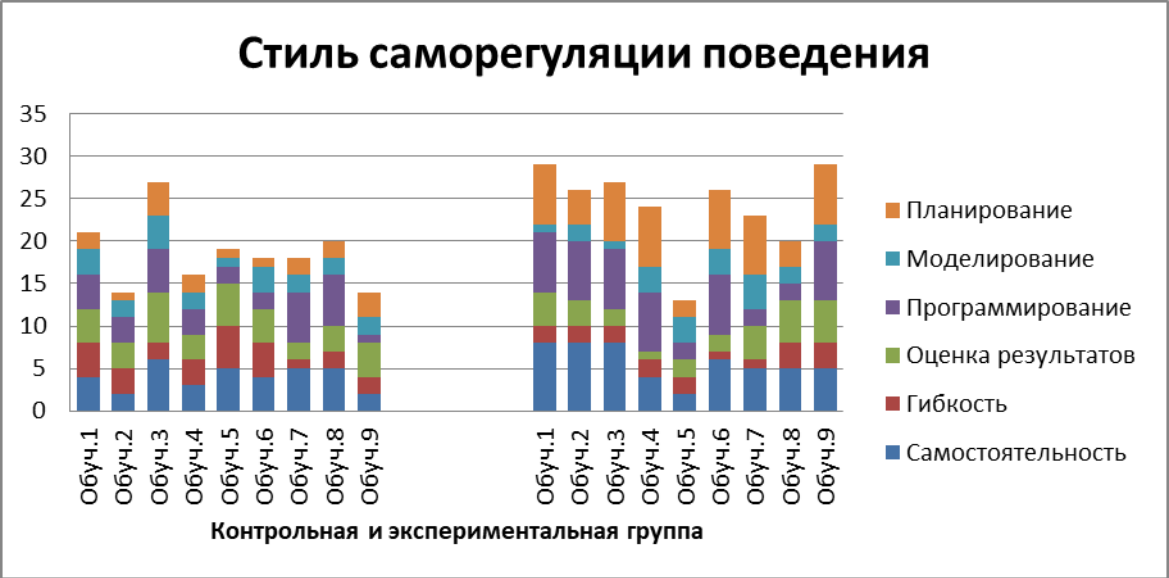


Таблица 2

Результаты диагностики Стиль саморегуляции ведения контрольной и экспериментальной групп

Контроль ная группа	Самостоя тельность	Гибкость	Оценка результат ов	Програм мирован ие	Моделир ование	Планиро вание
Обуч.1	4	4	4	4	3	2
Обуч.2	2	3	3	3	2	1
Обуч.3	6	2	6	5	4	4

Продолжение таблицы 1

Обуч.4	3	3	3	3	2	2
Обуч.5	5	5	5	2	1	1
Обуч.6	4	4	4	2	3	1
Обуч.7	5	1	2	6	2	2
Обуч.8	5	2	3	6	2	2
Обуч.9	2	2	4	1	2	3
Экспериментальная группа						
Обуч.1	8	2	4	7	1	7
Обуч.2	8	2	3	7	2	4
Обуч.3	8	2	2	7	1	7
Обуч.4	4	2	1	7	3	7
Обуч.5	2	2	2	2	3	2
Обуч.6	6	1	2	7	3	7
Обуч.7	5	1	4	2	4	7
Обуч.8	5	3	5	2	2	3
Обуч.9	5	3	5	7	2	7

Таблица 3

Обозначения результатов методики Стиль саморегуляции поведения

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Планирование(ПЛ)	<3	4-6	>7
Моделирование(М)	<3	4-6	>7
Программирование(ПР)	<4	5-7	>8
Оценивание результатов(ОР)	<3	4-6	>7
Гибкость(Г)	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции(ОУ)	<23	24-32	33

После реализации программы наблюдается повышение показателей по критериям: «самостоятельность» у трёх обучающихся из девяти, «программирование» и «планирование» у шести обучающихся. Этих ребят характеризует умение анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели (анализ условий); выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию (выбор способов); оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки (оценка результатов); исправлять допущенные ошибки (исправление ошибок).

Исследование на выявление уровня развития концентрации произвольного внимания у младших подростков при помощи Теста переплетенных линий А Рея.

Диаграмма 12

Уровень развития концентрации произвольного внимания контрольной и экспериментальной групп



Обозначения:

- Первый синий квадрат – Высокий уровень
- Второй красный квадрат – Средний уровень
- Третий зеленый квадрат – Низкий уровень

Высокий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 6 человек после реализации программы, что составляет 71 % от всех респондентов экспериментальной группы. В то время как в контрольной группе данный показатель остался на прежнем уровне (низкий у 39 % обучающихся и средний – у 45 %; высокий уровень не обнаружен).

Таким образом, показатели саморегуляции младших подростков после реализации программы повысились по сравнению с контрольной группой:

- отмечается высокий и средний уровень развития саморегуляции подростков. У 3 респондентов уровень саморегуляции вырос до высокого, у остальных (6 человек) - отмечается средний;

- высокий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 6 человек после реализации программы, что составляет 71 % от всех респондентов экспериментальной группы. В то время как в контрольной группе данный показатель остался на прежнем уровне (низкий у 39 % обучающихся и средний – у 45 %; высокий уровень не обнаружен).

При статистической обработке данных получен следующий результат:

$$U_{\text{emp}} = 9 \cdot 9 + 9 \cdot \frac{(9+1)}{2} - 104.5 = 21.5$$

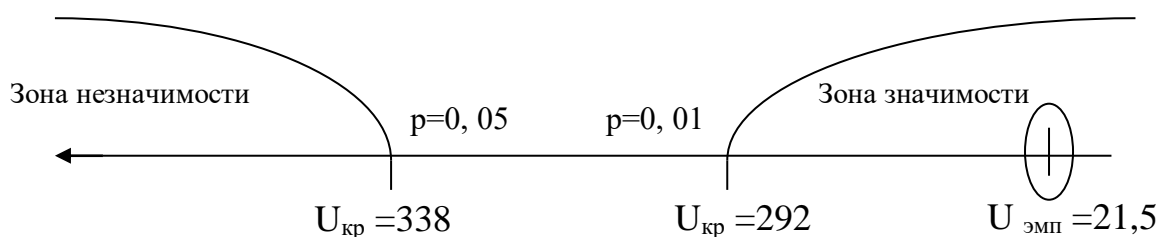
Находим критическую точку в таблице Манна-Уитни

$$U_{\text{кр}}(0,05) = 17$$

$$U_{\text{кр}}(0,01) = 11$$

$U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$ – принимаем нулевую гипотезу с вероятностью 95%, различия в уровнях выборок можно считать существенными.

«Ось значимости» имеет вид:



$U_{\text{эмп}} = 21,5$ попало в «зону значимости».

Вывод: значимая разница отмечается у экспериментальной и контрольной групп, что подтверждает эффективность разработанной программы по развитию саморегуляции младших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе понятие саморегуляция встречается часто и изобилует многозначностью и большим количеством трактовок. Опираемся на контекст деятельностного подхода саморегуляция личности - это индивидуальный контроль субъекта за собственными действиями, объединяющий в определенном направлении поиски конкретных регулирующих личностных факторов.(опираемся на мнение Конпкина О.А,Морсановой В.И)

Личностная саморегуляция как самостоятельная единица психической активности человека в рамках реципрокного детерминизма социально-когнитивной теории изучалась А. Бандурой. Человек имеет возможность некоторым образом влиять на внешние факторы, чтобы отслеживать собственное поведение и оценивать его в свете близких и отдаленных целей.

В соответствии с различными теориями и учениями, феномен саморегуляции можно рассматривать как внутренний механизм активизации субъектности индивида. В ядро саморегуляции как важнейшей личностной категории входит оптимизация внутренних психологических ресурсов индивида, компенсирующая недостатки самоконтроля и регулирующая индивидуальные состояния в связи с решением ряда текущих и оперативных задач. Компоненты саморегуляции, выделенные А.К. Осницким включают в себя:

- 1) осознание цели деятельности;
- 2) моделирование значимых условий;
- 3) программирование действий;
- 4) оценка результатов и коррекция.

Для написания выпускной квалификационной работы мы провели диагностику на выявление развития навыков саморегуляции у подростков с 5февраля по 4марта 2018 года на базе МАОУ СОШ № 61 г. Екатеринбурга.

Были подобраны три методики для младших подростков 11-12-летнего возраста.

Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98 – ССП -98 Морсанова В.И.»

Тест переплетенных линий А Рея Методика исследования концентрации произвольного внимания младших подростков.

У большинства обучающихся (63 %) наблюдается средний уровень развития саморегуляции, 30 % - имеют низкий уровень саморегуляции, что проявляется в неумении анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели (анализ условий); выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию (выбор способов); оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки (оценка результатов); исправлять допущенные ошибки (исправление ошибок).

Также у ребят (79 %) наблюдается низкий и средний уровни развития внимания, что обусловлено особенностями младшего подросткового возраста, кризисными проявлениями: вспыльчивости, неусидчивости, возбудимости.

Нами была сформирована и апробирована на практике программа по развитию навыков саморегуляции поведения младших подростков.

Цель программы - создание условий для развития саморегуляции у младших подростков

Задачи программы:

Развить навыки саморегуляции

Повысить уверенность в своих силах;

Развить коммуникативные навыки;

Обогатить запас представлений об окружающем мире;

Развить навык рефлексии.

Основные принципы в построении занятий:

1. подбор приёмов и методов развивающих упражнений с опорой на ведущую деятельность возраста;

2. учёт зоны ближайшего развития и опора на сохранённые качества личности;

3. комплексный и системный подход к диагностике и развитию;

Основные методические средства, используемые при разработке программы:

- ролевые игры;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие воображения (вербальные и невербальные);

- чтение литературы;

- групповая дискуссия;

- различные виды бесед;

- техники и приёмы саморегуляции;

Высокий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 6 человек после реализации программы, что составляет 71 % от всех респондентов экспериментальной группы. В то время как в контрольной группе данный показатель остался на прежнем уровне (низкий у 39 % обучающихся и средний – у 45 %; высокий уровень не обнаружен).

Таким образом, показатели саморегуляции младших подростков после реализации программы повысились по сравнению с контрольной группой:

- отмечается высокий и средний уровень развития саморегуляции подростков. У 3 респондентов уровень саморегуляции вырос до высокого, у остальных (6 человек) - отмечается средний;

- наблюдается повышение показателей по критериям: «самостоятельность» у трёх обучающихся из девяти, «программирование» и «планирование» у шести обучающихся и «оценка результатов» у двух обучающихся;

- высокий уровень концентрации произвольного внимания продемонстрировали 6 человек после реализации программы, что составляет 71 % от всех респондентов экспериментальной группы. В то время как в контрольной группе данный показатель остался на прежнем уровне (низкий у 39 % обучающихся и средний – у 45 %; высокий уровень не обнаружен).

Список литературы (использованных информационных источников)

1. Агеева А.Н. Духовно-нравственное воспитание как основа саморегуляции зрелой личности [Текст] / А.Н. Агеева // Журнал Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения – 2011 - №19-2.С.47-51.
2. Антилогова Л.Н. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период [Электронный ресурс] // Журнал Вестник Омского университета, Серия: Психология – 2017. №3 – С. 12-23. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30624683> (дата обращения: 02.06.2018).
3. Байдок А. С., Хусаинова Ж. К. Особенности саморегуляции подростков в конфликтной ситуации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – . – С. 1–5. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/0.htm> (дата обращения: 25.04.2018).
4. Божович Л.И. Развитие воли в онтогенезе // Проблемы формирования личности. - М.; Воронеж, 1995.-С. 325-332.
5. Бортникова Л. Г., Петрова Д. Б. Трудности общения как фактор становления саморегуляции произвольной активности в подростковом возрасте [Текст] // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург — СПб.: Реноме, 2011. — С. 25-29. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1104/> (дата обращения: 06.06.2018).
6. Бортников В. Г., Петрова Д. Б. Трудности общения как фактор становления саморегуляции произвольной активности в подростковом возрасте [Текст] // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 25-29. — URL

<https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1104/> (дата обращения: 06.06.2018).

7. Василенко В.Е., Лебедева А.А. Психологическое время и саморегуляция поведения личности: Гендерный и возрастной аспекты [Текст] // Конференция Горизонты зрелости – 2015. С. 148-153. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25199493> (дата обращения: 30.04.2018).
 8. Воронова Е. Ф., Булдакова Н. В. Особенности развития личностной рефлексии младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – . URL: <http://e-koncept.ru/2018/0.htm> (дата обращения: 13.05.2018).
 9. Гогицаева О.У., Кочисов В.К. Развитие личностной саморегуляции младших подростков// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14749> (дата обращения: 04.06.2018).
 10. Додова Л.М. Саморегуляции поведения подростков как актуальное направление исследований в педагогической психологии // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. IV междунар. науч.-практ. конф. № 4. – Новосибирск: СибАК, 2010.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А. Иванникова – М., 2006. – 208с.
11. Ивутина Е. П., Коробейникова А. О. Саморегуляция как способ управления агрессией у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 29. – С. 210–215. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770843.htm> (дата обращения: 07.06.2018).
 12. Казиева З.Ш. Волевая саморегуляция- внутренняя детерминанта успешной деятельности школьника-подростка // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2014. - № 4. – С. 252-255.

- 13.Казионова Я. Ю., Быкова С. С. Развитие навыков саморегуляции у младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 127–129. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56492.htm> (дата обращения: 24.04.18).
- 14.Казионов С.Р. Быкова С.С. Развитие навыков саморегуляции у младших подростков [Текст] / Я.Ю. Казионова, С.С. Быкова // Научно-методический журнал Концепт. – 2016 – Том 28. – С. 127-129.
- 15.Киреева Е.А. Психология конструктивного самоутверждения у подростков [Текст] / Е.А Киреева // Журнал Современные проблемы науки и образования. – 2012. №4 – С. 368.
- 16.Косаревская Т.Е, Бекренева Ю.В. Личностные ресурсы саморегуляции поведения [Текст] // Материалы XXII научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов в 2 томах 2017. С.18-19.
- 17.Коханец А.И. Самоорганизация личности с помощью сотрудничества и противостояния давлению в отношениях [Текст] / А.И Коханец // Журнал Школьные технологии – 2016 - №1. С.92-101.
- 18.Круглова Н. Ф. Психологические особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности // Психологический журнал. 1994. № 2. С. 66-74.
- 19.Кузнецова Е.В. Проблема саморегуляции индивидуального стиля поведения [Текст] / Е.В. Кузнецова // Журнал Социальная политика и социология – 2011 - №7(73). – С. 341-351.
- 20.Левшунова Ж. А. Осознанная саморегуляция современных школьников, обучающихся в разных типах образовательных учреждений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 4286–4290. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/55122.htm> (дата обращения:24.03.2018).

- 21.Маширина Л.А. Жить в мире и согласии с собой и другими [Текст] / Л.А.Машурина. – Линка-Пресс,2012.
- 22.Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. [Электронный ресурс] // М.,2001.–192с. UR: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2946> (дата обращения: 26.12.14).
23. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. [Текст] М.: «ИП РАН», 2007.
- 24.Нижегородцева Н.В., Тарасова С.С Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции [Электронный ресурс] // Журнал Ярославский педагогический Вестник – 2017. №2 – С.211-115. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29289521_85225808.pdf (дата обращения 13.04.2018).
- 25.Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности – М., 1987. – 303 с. – С.78-81.
- 26.Петрова Д.Б. Роль рефлексии в саморегуляции произвольной активности подростков с трудностями общения со сверстниками [Текст] : автореф. дис. ...кан.псих.наук:19.00.13./ Д.Б. Петрова; Белгород, Белгородский государственный национально исследовательский ун-т. Белгород,2012(13). – 23с.
- 27.Плахотникова И.В. Взаимосвязь волевых качеств и проявлений саморегуляции произвольной активности / И.В. Плахотникова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 3. – С. 63-68.
- 28.Плахотникова И.В. Особенности развития личностной саморегуляции в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Журнал Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций – 2015. №1 – С.2139-

2144. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24357711>(дата обращения 30.05.2018).
- 29.Плехова В.В. Формирование конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях [Электронный ресурс] // Журнал Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области – 2014. №1. URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения 13.03.2018).
30. Покровская Т.П. Проблема саморегуляции поведения человека // Журнал Гуманитарные и социальные науки – 2017. -. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28868392> (дата обращения: 25.05.2018).
- 31.Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека [Текст] / А.О. Прохоров // Журнал Психологические исследования: Электронный научный журнал – 2017. Том 10 №56. 7с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32636627> (дата обращения:13.05.2018).
- 32.Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания [Текст] // Психологический журнал. 2011 - №2 С.36 – 47.
- 33.Русакова О.В. Формирование умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков в процессе обучения : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / О.В.Русакова Вят. гос. гуманитар. ун-т.- Киров, 2009.
- 34.Русакова, О. В. Об актуальности формирования саморегуляции как основы успешности подростка в учебной деятельности [Текст] / О. В. Русакова // Труды научно-методического семинара «Наука в школе» / под ред. В. П. Борисенкова. - М.: НТА «АПФН», 2007. - Т. 5. - С. 83-89.
- 35.Русакова, О. В. Саморегуляция как основа успешности учебной деятельности младших подростков [Текст] / О. В. Русакова // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2008. - № 4. - С. 37-4.

- 36.Савина Н.Г. Саморегуляция как социальная характеристика личности [Текст] / Н.Г Савина // Журнал Культура и образование: от теории к практике – 2015 – Том 1, №1. – С. 302-306.
- 37.Савинова Т.В., Милкина Р.В. Развитие саморегуляции подростков в процессе тренинговых занятий / [Текст] / Т.В.Савинова// Актуальные психологические проблемы и опыт решения: сб. ст. под ред. Ю.В. Варданян. – Саранск, 2017. – С. 79-83.
- 38.Савинова Т.В., Милкина Р.В. Особенности эмоциональной саморегуляции подростков в учебной деятельности [Текст] / Т.В.
- 39.Савинова, Р.В. Милкина // Журнал Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2016 - №1 . – С. 288-292.
- 40.Созонова А.В. Приемы развития внимания в процессе обучения математике подростков [Текст] / А.В.Созонова // Журнал Математический вестник педвузов и университетов Волго-Вятского региона – 2013 - №15. С.367-370.
- 41.Степашов Н.С. Техники саморегуляции поведения в состоянии жизненных затруднений [Текст] / Н.С. Степашов // Журнал Научная жизнь – 2009 - №5. – С. 54-63.
- 42.Строева И.А., Строй Г.И. Изучении формирования я-образа в подростковом возрасте [Текст] //Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией М.В. Лукьяновой, А.С. Лукьянова. 2017. С.195-200. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30312870> (дата обращения:05.04.2018).
- 43.Тимашева Л.В. Младший подросток: Проблемы взросления [Текст] : монография, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Волжский ин-т экономики, педагогики и права" – 2012. 180с.

44. Тимофеева М. А. Особенности и проблематика подросткового кризиса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1736–1740. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86374.htm>. (дата обращения: 24.05.2018).
45. Тращенко Н. С. Особенности развития познавательной сферы у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4001–4005. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85801.htm>. (дата обращения: 01.06.2018).
46. Тращенко Н. С. Особенности развития познавательной сферы у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4001–4005. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85801.htm>. (дата обращения: 05.05.2018).
47. Царева Е.В., Семина А.С. Развитие волевых качеств младших подростков в процессе тренинга [Текст] // ст сб. трудовых конференций, сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «53-и Евсевьевские чтения». под науч. ред. Ю. В. Варданян ; Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева т. 2017. С.84-88. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32514886> (дата обращения: 13.03.2018).
48. Чевачина А.В., Шутова Н.В., Доронина О.Ю. Развитие личностной рефлексии у подростков методами арт-терапии // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23955> (дата обращения: 06.06.2018).
49. Черкевич Е.А. Формирование саморегуляции психических состояний подростков [Текст] : автореф. дис...кан.псих.наук:19.00.07./ Е.А.Черкевич; Омск, Казанский государственный технический университет Омск, 2007. – 22с.

- 50.Юрченко О.В. История развития методов саморегуляции поведения
[Текст] // сб. Материалы VII международной научно-
практической конференции. н.-и. ц. «Академический». 2015. С.92-
96.

Авторская программа Развитие саморегуляции младших подростков
"Учимся управлять собой.

Занятие №1

Тема занятия: Мир детства.

Цель:

- 1) формировать представление о возрастных изменениях, происходящих с воспитанниками;
- 2) коррекция личностной сферы на основе повышения уверенности в себе.

Ход занятия

Орг. момент.

Прослушивание отрывка из песни «Куда уходит детство».

Основная часть.

Беседа по теме.

Как вы думаете, кончился ли у вас период детства?

Как вы можете охарактеризовать ваш нынешний этап жизни?

Чем он отличается от раннего?

Упражнение «Закончи предложение».

Превратись в дошкольника и закончи фразу «Я люблю играть в ...».

Работа с ситуациями.

Детство – значимый отрезок жизни и важно не забывать его.

« Я – Юлечка, мне 3 годика. Я очень хорошенькая. У меня светлые волосы и большие синие глаза. Мама говорит, что я очень вредный ребёнок.

Один раз я пошла в туалет. Там увидела туалетную бумагу, висящую на стене, и решила её всю размотать. Её получилось очень много. Затем я вытащила ёршик из баночки. Ой, и тут постучала мама и сказала, что я уже долго сижу. Так вот, этот ёршик такой интересный! Я помыла им стены. Как интересно стекают капельки! И бумага вся намокла. «Юля, что ты наделала!

Иди в угол!» Ой, какая мама злая! И что я плохого сделала? Я расплакалась. Так жаль себя!»

Расскажите свои интересные детские воспоминания.

Оздоровительная минутка.

Рассказ детьми о своих любимых детских игрушках.

Как сейчас изменились ваши игры и игрушки?

Итог занятия.

Упражнение «Детская фотография».

Ласково обратиться к изображённому ребёнку: «Олечка, какой же ты замечательный ребёнок! У тебя...»

Занятие №2

Тема занятия: Моё настоящее и будущее.

Цель:

- 1) помочь подросткам осознать свои изменения;
- 2) коррекция мотивационной сферы через стимулирование позитивного самоизменения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Привет!»

Основная часть.

Невербальная игра «Превратись в возраст».

Раздаются карточки с указанием возраста человека (5, 10, 15, 20, 30, 60, 80 лет). Подростки изображают возраст, остальные определяют возраст.

Игра «Здравствуйте».

Подростки из разного возраста произносят слово «здравствуйте».

Игра-упражнение «Беседа взрослых».

Организовать диалог в паре на темы «Как надо воспитывать детей», «Как быть, если ребёнок не хочет учить уроки».

Обращаться друг к другу по имени, отчеству.

Оздоровительная минутка.

Творческое задание

Подростков разделить на 4 команды. Лист бумаги разделить на 4 части и выполнить рисунок на тему «Я сегодня» и «Я в будущем».

Итог занятия.

Беседа по рисункам.

Личностная рефлексия.

-Какое возрастное состояние вам ближе? Почему?

-Хочется ли вам становиться взрослыми? Почему?

Занятие №3

Тема занятия: Хорошо учиться – это значит...

Цель:

1) способствовать повышению адаптационных возможностей пятиклассников;

2) коррекция волевой сферы через развитие умения преодолевать трудности.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я рад видеть...».

Основная часть.

Беседа по теме.

Вспомните, с каким настроением вы собирались в школу в первый класс?

Почему дети, особенно первоклассники, стремятся в школу?

Влияет ли наше настроение на успеваемость? Каким образом?

Зачем вы посещаете школу?

Какие трудности вы испытываете в школе?

Как вы понимаете слово «трудность»?

Какими качествами должен обладать ученик, чтобы достигать хороших результатов?

Школа – это большой труд воли, ума, сердца.

Анализ ситуации.

В мире сегодня нельзя не учиться,

Учатся люди, звери и птицы.

Для лодырей школу лесную открыли,

С трудом за парты их посадили.

Мудрый Кот ведёт урок,

Смотрит – дремлет Бегемот,

Зайка – смеётся,

А верблюд – плюётся.

Удивился старый кот,

Всё у вас наоборот –

Все стремятся много знать,

Вам бы только отдыхать.

Почему старый Кот не понимает лодырей?

Чему вы учитесь в школе?

Оздоровительная минутка (упражнение для растяжения тела).

Закончи предложение

Хорошо учиться – это значит...».

Итог занятия.

Нарисовать своё любимое место в школе. Сказать комплимент школе.

Занятие №4

Тема занятия: Мои увлечения.

Цель: помочь в преодолении самобытности подростка через раскрытие его увлечений;

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Аплодисменты».

Основная часть.

Беседа по теме.

Когда, в какое время и сколько вы делаете уроки?

Какие кружки, секции вы посещаете? Почему именно эти?

Много ли у вас остаётся свободного времени?

Как вы используете свободные минуты? Расскажите.

Анализ стихотворения.

Кто на лавочке сидел

Кто на улицу глядел,

Толя пел,

Борис молчал,

Николай ногой качал.

Дело было вечером,

Делать было нечего.

В новом лифте ехал Саша

На тринадцатый этаж,

Вместе с ним на том же лифте

Ехал синий карандаш.

Поднимается кабина

На тринадцатый этаж,

А на стенке той кабины

Что-то пишет карандаш.

Мой весёлый звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Как используют герои своё свободное время?

Все ли умеют распоряжаться своим свободным временем?

Оздоровительная минутка.

Задание «Люблю – не люблю».

Поставь « - » или «+».

Игры на улице

Просмотр телепередач

Игры дома

Чтение книг

Ничего не делать

Занятия спортом

Вязание

Вышивание

Ухаживать за цветами

Играть в шашки, шахматы

От какого занятия вам будет большая польза? Почему?

Итог занятия.

Сделать «рекламку» своего увлечения.

Занятие №5

Тема занятия: Товарищи и друзья.

Цель:

- 1) формировать навык социального взаимодействия;
- 2) коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие умения оценивать поведение сверстников.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я рад видеть».

Основная часть.

Составь предложение со словом «дружелюбный». У кого самое длинное?

Игра «Поступок».

Участники перебрасывают друг другу мяч. Тот, у кого он в руках, должен быстро ответить: кто сегодня был доброжелательным? Ответы не повторять.

Беседа по теме занятия.

Кто может стать вашим другом: родственник или чужой человек, ровесник, взрослый?

Могут быть друзьями учителя, воспитатели? Почему?

Чем отличается друг от приятеля или знакомого?

Может ли быть много настоящих друзей?

Какими качествами должен обладать друг?

Считаете ли вы себя хорошим другом? Объясните.

Оздоровительная минутка.

Работа с текстом. А. Безотосов «Светлячок».

На краю леса под листом подорожника жил да был Жучок. Был он такой маленький, что его никто не замечал. Бывало, увидит он Гусеницу, и вежливо обращается к ней: - С добрым утром, госпожа Гусеница! Но Гусеница важно проплывает мимо.

После каждой такой прогулки Жучок возвращался домой грустный и подавленный.

Начались дожди и Жучок заболел. Увы, никто не приходил навестить его. Но всё когда-нибудь кончается. Кончился дождь, и Жучок выздоровел. Обрадованный он пошёл на прогулку. Неожиданно Жучок увидел афишу, приглашающую всех на единственный концерт Великого скрипача Мистера Цикадо! Расклеивающий афишу Сверчок похлопал Жучка по плечу и пригласил на концерт. Жучок был в радостном волнении. Идти на концерт пришлось по тёмному лесу. Первый раз Жучок оказался ночью на улице. Жучок так спешил на концерт, что подпрыгнул и... полетел! Он летел на звук скрипки, и темнота расступалась перед ним, и было совсем не страшно, а, наоборот, светло и весело.

Смотрите, Светлячок! – вдруг кто-то сказал за его спиной.

Здравствуй, Жучок-светлячок! – ласково обратилась к нему Бабочка.

Тут кто-то похлопал его по плечу.

Привет, малыш! – улыбнулся Сверчок. – Я рад, что ты всё-таки добрался! Пошли с нами! Остальная компания приветливо замахала лапками. «Хорошо, конечно, уметь летать и светиться, хорошо называться таким красивым именем, но ещё приятнее находиться среди друзей, которым ты нравишься даже обыкновенным маленьким жучком», – так думал наш герой, засыпая под листом подорожника.

Обсуждение.

Что чувствовал Светлячок в начале?

Почему другие не обращали на него внимания?

Как вёл себя Жучок по отношению к другим?

Почему на него обратила внимание Бабочка? Можно ли её назвать другом?

Кто стал для него настоящим другом? Почему?

Итог занятия.

Выполнение детьми иллюстраций к сказке.

Почему вы нарисовали именно это?

Кого вы можете назвать своим другом, а кого приятелем?

Занятие №6

Тема занятия : Всегда ли я хороший?

Цель:

1) помочь в осознании подростками себя, своих положительных и отрицательных черт;

2) коррекция личностной сферы через развитие рефлексии.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я рад видеть».

Основная часть.

Беседа по теме.

Любой человек совершает в своей жизни разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои хорошие качества, но иногда человек поступает не так, как хотелось бы.

Подумайте, всегда ли хорошо вы поступаете?

Назовите поступки, которые вы считаете хорошими, а какие плохими?

Какие качества личности вы считаете положительными (отрицательными)?

Диагностика «Лесенка».

Желающие делятся результатами.

Оздоровительная минутка.

Работа с текстом «Как был наказан медведь».

Раньше медведь никому житья не давал. Большой и сильный, он то громко рывкнет, не на шутку напугает кого-нибудь, то нечаянно, неуклюжий, придавит насмерть маленьких зверюшек и птиц, то ломает деревья и разорит гнёзда, сделанные обитателями леса с превеликим трудом и упорством. Многих обижал и не давал покоя.

Попытались как-то звери унять хозяина тайги. Ну, куда там, и слушать их не стал. «Не учите меня, - ответил он, - я сам знаю... Что хочу, то и делаю...»

Стояла середина октября. Саянская осень сняла с деревьев пожелтевшие листья и шумом холодного ветра призывала всех готовиться к зиме. Впереди-нелёгкая пора года.

И вот звери задумались: как быть дальше с медведем, если он так же будет себя вести, то добра от него не жди, будет худо. Со всей тайги дружно собрались звери, птицы, заполнили поляну, сели на деревья, камни, пни, и было их видимо-невидимо.

Устроили суд над медведем. Судьёй избрали лося. Много обид высказали большие и маленькие звери. Медведь такого в жизни не видел –

он сжался, стал каким-то маленьким и жалким. Вынесли приговор – наказать медведя, чтобы он был в заточении на всю зиму.

С тех пор косолапый зимой не ходит по тайге, а ложится в спячку в наказание за грубость.

И намного он присмирел.

Звери сказали: - Надо жить мирно!

Обсуждение.

За что устроили суд медведю?

Какими качествами обладал медведь?

Как бы вы поступили на месте зверей?

Занятие №7

Тема занятия: Имею ли я право сердиться и обижаться?

Цель:

- 1) способствовать адекватному самовыражению подростков;
- 2) коррекция эмоционально-волевой сферы через развитие навыка саморегуляции.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я рад видеть».

Основная часть.

Упражнение «Найди лишнее слово».

Ленивый, драчливый, злой. Дружелюбный, доброжелательный, весёлый.

Придумать ситуацию, в которой подросток на кого-то рассердился или обиделся.

Работа с ситуацией «Письмо мамы».

Помогите, пожалуйста, - сын изменился в худшую сторону. Раньше он был хорошим, вежливым мальчиком. Все соседи говорили, что он приветлив, хорошо воспитан. Да он и сейчас хорошо учится, четверть закончил с одной

четвёркой, остальные – пятёрки. Вот только то с одним мальчиком подерётся, то с другим. А недавно из-за какой-то девочки подрался. С тех пор как он связался с большими ребятами, он сильно изменился, и не в лучшую сторону.

Обсуждение ситуации.

Оздоровительная минутка.

Творческое задание «Рисуем обиду»

Рисунок: я обиделся и я рассердился.

Обсуждение.

Итог занятия.

Ответить на вопрос занятия: имею ли я право сердиться и обижаться?

Занятие №8

Тема занятия: Стыдно ли бояться?

Цель:

- 1) способствовать повышению уверенности в себе;
- 2) коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка самоконтроля.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Ты нравишься мне, потому что...».

Основная часть.

Игра «Отгадай чувство».

С помощью мимики и жестов изобразить чувство. Остальные отгадывают.

Беседа по теме «Страхи пятиклассников».

Обсуждение своих страхов.

Все люди в той или иной ситуации испытывают страх, и это не всегда плохо.

В каких ситуациях чувство страха помогает человеку?

Работа в командах.

Записать типичные страхи. У кого больше?

Оздоровительная минутка.

Работа с текстом «Сказка про Егора, девочку Машу и серого волка».

Жил-был в дремучем лесу Егор- Мухомор. Он рос и любовался своим отражением в лужице. Считал он себя настоящим красавцем. Но грибники проходили мимо, собирая другие грибы. Настроение и самочувствие ухудшалось с каждой минутой.

А в это время по лесу прогуливались замечательные детишки. Они пели песни, громко смеялись. Девочка Маша немного отстала. И вдруг она увидела гриб. «Мухомор!» – произнесла она и потянулась за палкой. Егор кубарем покатился по траве.

Настроение у Егора после этого случая было испорчено, и несколько дней он отсиживался дома. И потом он стал осторожней и не лез всем грибникам на глаза. Через некоторое время по лесу разнеслась задорная песня «замечательных» детишек. Ужас охватил Егора. Он незамедлительно решил спрятаться за деревом. Ребята шумной толпой прошли мимо. Маши среди них не было. Прошло немного времени, и Егор услышал «Помогите!». Через минуту на тропинку вылетела заплаканная девочка Маша. Ещё через минуту за ней выбежал волк. Поначалу Егор шмыгнул в траву, но ему стало так жалко Машу, что он решил: «Ну, была не была!». Через секунду он стоял перед волком: «Стоять!» Пока волк разглядывал, кто это крикнул, Маша убежала. Волк разозлился, что такой маленький гриб лишил его обеда. «Ну, теперь я съем тебя!» – произнёс волк. «Тьфу, какая гадость!» – завыл волк, и как ужаленный кинулся наутёк.

Слухи о героическом Егоре- Мухоморе разнеслись по всему лесу, и дошли до лосей, которые разом повеселели. Оказалось, они лечатся мухоморами. Теперь Егор с удовольствием помогает лосям.

Обсуждение.

Трудно ли было Егору помочь Маше, человеку, который его обидел?

Что помогло Егору преодолеть свой страх?

Почему Егор стал пользоваться всеобщим уважением?

Итог занятия.

Личностная рефлексия.

- Стыдно ли бояться? Почему?

Занятие №9

Тема занятия: Чувства и поступки.

Цель:

- 1) развивать навык анализа своего поведения и состояния;
- 2) коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка саморегуляции.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие « Я рад встрече».

Основная часть.

Беседа по теме.

- Какие чувства выражает смех?
- Последствием каких событий или поступков чаще всего бывает радость?
- Какие чувства выражают слёзы?
- Какие поступки вызывают слёзы? Как вы себя чувствуете после плача?
- Если вы расстроены, готовы ли вы поддержать одноклассника, у которого возникли проблемы?

ВЫВОД. Есть чувства, которые приятно испытывать, и есть чувства, которые не доставляют удовольствия. Но каждое из них чему-то нас учит.

Упражнение «Чувство – поступок».

- Какое чувство провоцирует вас на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость)?

3. Оздоровительная минутка.

4. Практическое задание.

Нарисуй человека, который чувствует то же, что и ты.

Итог занятия.

Психогимнастика «Злость, уходи».

Занятие №10

Тема занятия: Маленькая страна внутри меня.

Цель 1) формировать навык самопознания;

2) коррекция личностной сферы через развитие позитивной Я-концепции.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Ты мне нравишься».

Упражнение «Прогноз погоды».

Нарисовать картинку, которая будет соответствовать вашему сегодняшнему настроению.

Основная часть.

Упражнение «Я люблю...».

Закончить фразу «Я люблю...(что-либо делать).

Беседа по теме.

- Кто из детей любит читать ужастики, угадайте?

- А есть что-то, что вы не знаете друг о друге?

3. Упражнение «Маленькая страна».

Учащиеся закрывают глаза, представляя дверь в маленькую страну, в которой всё устроено по их желанию. Затем нарисовать то, что увидели.

ВЫВОД. Эта маленькая страна – ваш внутренний мир.

- Кого вам хотелось бы пригласить в ваш внутренний мир? А перед кем запереть дверь на засовы?

4. Оздоровительная минутка.

5. Творческое задание.

Слепить по две фигурки: одну, каким себя ощущаете, другую – какие вы для людей.

Итог занятия.

- Отличаются ли ваши изображения, или они одинаковые? Почему так?

- Легко ли заглянуть в свой внутренний мир?

- Что вы думаете о себе?

Занятие №11

Тема: Трудные ситуации.

Цель

: 1) способствовать развитию ответственности за свои мысли и поступки;

2) коррекция волевой сферы через развитие умения преодолевать трудности.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я люблю...».

Основная часть.

Объясни значение слов «отзывчивый», «смелый», «терпеливый».

Актуализация знаний.

Вспомнить «копилку» трудных ситуаций.

- Что даёт нам преодоление трудных ситуаций?

3. Беседа по теме.

- Что помогает вам преодолевать трудные ситуации?

- Как вы считаете, кто должен вам помогать в трудностях?

- Можете ли вы сами преодолевать трудности?

- Назовите свои положительные качества, которые вам помогают в жизни?

4. «Моя внутренняя сила».

Записать свои положительные качества. Взаимопомощь.

5. Оздоровительная минутка.

6. Работа с текстом. «Сказка о волчишке».

Жил в одном лесу волчишка Вовка. Он был самым обыкновенным волчишкой: ходил в школу, получал иногда двойки, любил каникулы и коньки. Но он был не очень счастливым. В школе его ругали учителя за грубость, а дома родители – за двойки. А однажды его предал лучший друг.

«Всем на меня наплевать. Лучше совсем не жить. Отравлюсь таблетками», – думал он.

Но от таблеток волчишку стошнило. А жизнь лучше не стала. Тогда он решил: «Вот вырасту и всем отомщу!» Но потом посмотрел на себя в зеркало: глаза добрые, плечи крепкие, ноги сильные.

- А ведь я смогу стать счастливым. Надо только очень постараться, напрячь свою волю, пожалеть обидчиков, поверить в своё счастье!

Сказал это себе волчишка, и радостно забилося его сердце. И твёрдо раскрыл он дневник и учебники. Вспомнил про школу.

- Да, до победы ещё далеко, и мне предстоит трудный путь, но я его одолею, потому, что я так решил, потому что я чувствую в себе силы.

Обсуждение.

- Что страшное могло случиться с волчишкой?

- Как он решил себя вести?

- Появляются ли и у вас подобные желания?

- Что принесло ему радость?

- С помощью чего он смог преодолеть трудности?

7. Иллюстрация к сказке.

III. Итог занятия.

Выставка рисунков.

- Испытываете ли вы радость, когда удаётся преодолеть трудную ситуацию?

Занятие №12

Тема: Внутренняя сила.

Цель:

- 1) формировать навык самопознания;
- 2) коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка психической и физической саморегуляции.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психэмоциональный настрой: игра-приветствие «Ты и я – друзья».

Основная часть.

1.Актуализация знаний.

Задание. Составить предложение со словом «воля», «терпение». У кого самое длинное?

2.Задание «Объясни значение».

Объяснить значение слов сердечный, воспитанный.

- Кому из детей принадлежат эти качества? Почему?

3. Беседа по теме.

- Со сложной ситуацией справиться помогают нам наши какие-то качества. Какие?

- Эти положительные качества составляют нашу внутреннюю силу. У кого - внутренняя сила – это воля и терпение; у кого-то – тёплое отношение к людям. Назовите ваши качества, составляющие вашу внутреннюю силу.

(Кому трудно, помогает запись в тетради, класс).

4.Динамическая пауза «Прикоснись к соседям».

По команде быстро прикоснуться к деталям одежды у соседей слева и справа.

5.Анализ текста.

Вспомним «Сказку о волчишке».

- Какие качества помогли волчишке и принесли ему в жизни радость?

III. Итог занятия.

- Нужно ли развивать в себе внутреннюю силу? Как это делать?

- Что бы вы хотели в себе развить?

Занятие №13

Тема занятия: Нужно ли человеку меняться?

Цель:

- 1) мотивировать подростков к позитивному самоизменению;
- 2) коррекция личностной сферы через формирование нравственно-волевых устремлений в реализации поведения.

Оборудование: таблица «Качества личности», листы с изображением драконов, ручка, аудиозапись, бумажные сердечки, плакат «Сердце».

Методы и приемы: словесный (рассказ, беседа), практический (задание, упражнение, игра, ситуация), наглядный (символический, графический), стимулирующий (мотивационная оценка, положительный настрой), метод убеждения.

Ход занятия.

Орг. момент. (2-3 мин.)

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Ласковое имя».

Настроились на положительное общение!

Основная часть.

Вступительное слово. (3-4 мин.)

Один Человек решил изменить мир. Но мир – такой большой, а Человек – такой маленький. Тогда Человек решил изменить свой город. Но город такой большой, а Человек – такой маленький. Тогда Человек решил изменить свою семью. Но семья у Человека такая большая. Одних детей десяток. Так Человек добрался до того единственного, кого он в силах изменить, - самого себя.

Возникает ли у вас желание измениться? Что значит изменить себя?

А нужно ли человеку меняться? Об этом мы поговорим на сегодняшнем занятии.

В жизни человек совершает разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои хорошие качества. Но иногда человек поступает не так, как хотелось бы. И проявляет свои отрицательные черты характера.

Упражнение «Мои отрицательные черты». (7 мин.)

На доске плакат с положительными и отрицательными качествами.

Качества личности.

Положительные Отрицательные

Добрый Злой

Честный Грубый

Вежливый Хвастливый

Щедрый Жадный

Трудолюбивый Ленивый

Смелый Трусливый

Дружелюбный Обидчивый

Любознательный Врунишка

Весёлый Равнодушный

Заботливый Болтливый

На листе бумаги с изображением дракона каждому записать 3 свои отрицательные черты.

Зачитывание.

-Это первый шаг, чтобы стать лучше!

Коллективная оценка «Ты – хороший!» (8 мин.)

Назвать 3 положительные качества каждому. Каждый записывает свои положительные качества на листке с изображением дракоши.

Кто вам ближе, дракон или дракоша? Может ли дракон превратиться в дракошу? Как?

Вывод. Давайте ответим сами себе на вопрос: надо ли человеку меняться? Зачем? Что дадут эти изменения каждому человеку?

Динамическая пауза «Изменения в одежде». (5 мин.)

Подростки смотрят друг на друга, запоминают, кто во что одет. Затем они отворачиваются и вносят изменения в одежде. Повернуться и определить, что изменилось во внешности.

5. Работа с ситуацией. Прослушивание аудиозаписи. (7 мин.)

Какие отрицательные черты характера вы увидели в девочке?

Как, по-вашему, относятся к ней ребята?

Нужно ли Маше меняться?

Что вы посоветуете изменить девочке в себе?

Для чего человеку нужно меняться?

6. Упражнение «Вершина». (7 мин.)

Назвать качество, которое вы бы хотели развить в себе.

Что нужно делать, чтобы развить это качество?

Подарите это качество дракону.

Итог занятия.

Игра «Доброе сердце». (5 мин.)

На изображениях маленького сердца написать качество, которое не хватает нашему классу, чтобы стать лучше. Прикрепить к большому сердцу.

Мотивационная оценка каждому.

Занятие №14

Тема занятия: Волшебство слов

- 1) формировать объём знаний о культуре поведения;
- 2) коррекция поведенческих нарушений через выработку стереотипов поведения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Давай здороваемся».

II. Основная часть.

Беседа по теме.

Предоставляется набор приветствий. Какое вам понравилось больше всего?

- Как бы вы хотели здороваться друг с другом?

- Важно ли улыбаться при встрече?

2. Упражнение «Комплимент».

Волшебный стул для мальчика и девочки.

3. Анализ ситуации.

Вы...это самое... того...

Когда вы говорите, то, значит, это...как его...

Ну, в общем, не тяните...

- Что такое слова-паразиты? Нужны ли они в нашей речи?

4. Оздоровительная минутка.

5. Тренинговое упражнение «Искусство говорить».

- Умеете ли вы вежливо отказывать?

Предлагаются различные варианты.

ВЫВОД. Умейте отказаться от предложения так, чтобы не обидеть просящего.

III. Итог занятия.

- Какие слова надо чаще включать в речь?

- Что такое волшебство слов?

Занятие №15

Тема занятия: Встреча.

Цель:

1) расширить знания подростков о значении общения в жизни;

2) коррекция личностной сферы через развитие умения самовыражаться и интересоваться другими.

Ход занятия.

Орг. момент.

Этюд «Встреча».

Два друга давно не виделись. Как встретятся друзья после долгой разлуки?

Основная часть.

Игра с мячом «Вежливость».

Дети бросают друг другу мяч, называя слова приветствия.

- Какие чувства вызывают вежливые слова?

ВЫВОД. Будь вежлив, и у тебя будет много друзей.

Игра «На улице».

Руководитель предлагает детям спросить с помощью вежливых слов, как пройти в зоопарк, к бассейну и т.д.

Работа с текстом.

Воспитанники слушают и обсуждают.

В далёкой синей стране за синими горами лежало синее море. Это было очень красивое море. В нём жили миллионы существ. Здесь были и причудливые морские звёзды, и забавные морские коньки, и деловые крабы. Но больше всего море любили рыбки.

Жила в этом море одна удивительная рыбка, которая не чувствовала себя счастливой. Она считала себя самой некрасивой. Никто не дружил с ней, не приглашал играть. А она из-за своей застенчивости, робости боялась подойти и поговорить сама. И решила эта рыбка уплыть туда, где её никто не найдёт.

Она плыла очень долго и заплывала в тёмную пещеру. Там она горько заплакала.

Вдруг она услышала чей-то ласковый голос.

- Почему ты плачешь?

- Потому что мне одиноко, - ответила рыбка.
- А почему тебе одиноко?
- Потому что со мной никто не играет и ещё я не могу смотреть на это серое море.
- А почему ты сидишь в этой пещере? – спросила рыбка.
- Потому что иногда хочется побыть одному. А давай с тобой дружить,
- предложил голос.

Когда они выплыли из пещеры, то увидели друг друга.

Наша рыбка счастливо улыбнулась, и ... море вдруг вспыхнуло всеми цветами радуги!

И они поплыли прочь от пещеры. И не было во всём море более счастливых рыбок.

- В чём эта сказка может вам помочь?

III. Итог занятия.

Личностная рефлексия.

- Зависит ли от первой встречи то, как будут развиваться дальнейшие отношения? Поясните.

Занятие №16

Тема занятия : Почему нужно быть внимательным?

Цель:

- 1) развивать внимание к окружающим людям;
- 2) коррекция межличностных отношений через преодоление барьеров общения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Подарок другу».

Основная часть.

Игра «Опиши друга».

Два человека стоят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, лицо, одежду товарища. Выясняется, кто оказался точнее.

Упражнение «Маленький художник».

Один из участников «художник». Он задумал нарисовать портрет друга. Он поворачивается спиной к классу и начинает «рисовать», т.е. даёт словесный портрет. Остальные должны определить, кто был его моделью.

Игра «Тропинка».

Все встают и под музыку начинают движение. Даётся команда «дождь» - дети должны соединить руки над головой. По команде «тропинка» - двигаются, положив руки на плечи впереди стоящего. Повторить 2-3 раза.

Определяется самый внимательный.

Игра «Белые медведи».

Снежная Королева заморозила Кая. Чтобы его разморозить, надо попасть в царство Снежной Королевы, отгадав загадки. Прошедшие должны «разморозить» Кая – мальчика, который сидит на стуле в застывшей позе. Пользоваться только мимикой и жестами.

Итог занятия.

- Что значит быть внимательным к окружающим?
- Что вы чувствуете, когда к вам проявляют внимание?

Занятие №17

Тема занятия: Слушаем друг друга.

Цель:

- 1)развивать умение слушать собеседника, тренировка наблюдательности;
- 2) коррекция межличностных отношений через моделирование форм поведения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я рад видеть...»

Основная часть.

Беседа по теме.

- Сравните понятия «слушать» и «слышать».
- Важно ли, чтобы тебя слышали?
- Умеете ли вы слушать?
- Слушать и понимать – это одно и то же?

2. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Бланк с вопросами.

Обсуждение.

- Что мешает нам слушать других?
- Подумайте и скажите, когда и почему мы не слушаем других.

3. Игра «Испорченный телефон».

Водящий тихо говорит слово впереди стоящему в строю. По цепочке слово передаётся от одного к другому. Последний называет загаданное слово.

Игра «Пойми меня».

Итог занятия.

Личностная рефлексия.

- Что вы нового узнали о себе?
- Как научиться слышать другого

Занятие №18

Тема занятия: Общение и настроение.

Цель:

- 1) развивать умение выражать своё настроение и чувствовать состояние других;
- 2) коррекция межличностных отношений через преодоление барьеров общения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Этюд на выражение эмоций.

Основная часть.

Беседа по теме.

- Человек испытывает разные эмоции. Какие? В зависимости от этого бывает разное настроение.

- Зависит ли от настроения, как человек будет трудиться, общаться? Как?

- Что помогает иметь хорошее настроение?

2. Анализ ситуации.

- Почему Федя пришёл домой хмурый?

- Нравится ли вам выполнять свои обязанности?

- Изменилось ли настроение у Феди после разговора с бабушкой? А у бабушки?

- Можно ли исправить настроение?

ВЫВОД. Быть хмурым нехорошо. Человек должен быть всегда в хорошем настроении, а его лицо – милым и приятным.

3.Оздоровительная минутка.

«Сотвори солнце в себе».

Задание «Закончи предложение».

- Вы вышли на улицу. Навстречу мальчик из соседнего класса. «Доброе утро», - крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось...

- Подошёл автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Настроение ваше...

- Вы больны. Болит голова, кашель. За окном дождь. Настроение...

III. Итог занятия.

Личностная рефлексия.

- Что помогает сохранить хорошее настроение?

- Что вы посоветуете другим детям?

Занятие№19

Тема занятия: Загадай друга.

Цель:

- 1) формировать позитивное отношение к сверстникам;
- 2) коррекция мышления через развитие навыка анализа.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой. Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравится...»

Основная часть.

Объясните понятие «настоящий друг».

- Друзья – это те...

- Можете ли вы сами соответствовать понятию «друг»?

2. Объявление «Ищу друга».

Рассказать немного о себе, своих увлечениях, любимых занятиях.

Объявления собираются и зачитываются. Дополнительно называются положительные качества своих одноклассников.

3. Игра «Знание друг друга».

Проводится с завязанными глазами. На ощупь определить, кто перед тобой.

Итог занятия.

Игра «Умение сотрудничать».

Проводится в парах. Один завязывает глаза. Перед ним лист бумаги, карандаш. Другой следит за тем, что рисует его товарищ, и говорит, куда вести карандаш. Молодцы!

Занятие №20

Тема занятия: Путешествие с другом.

Цель:

- 1) развивать навык групповой работы;
- 2) коррекция познавательной сферы через развитие воображения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Я рад встрече».

Основная часть.

Вводное слово. Деление на группы.

- Сегодня мы будем собираться в путешествие.

Раздаются разрезанные карточки-картинки кораблей, парусников.

Собравшие одну картинку образуют одну группу.

Работа в группах.

Раскрасить свой корабль. Назвать его.

Задание «Выбор капитана».

Обсудить, кто будет капитаном, штурманом, коком, матросом.

- Что вы возьмёте на борт судна?

Выбрать маршрут движения.

Упражнение «Сходства».

Найти у членов группы как можно больше сходств.

Итог занятия.

- Трудно ли было работать?

- Что нового узнали друг о друге?

- Стали ли лучше понимать друг друга?

Занятие №21

Тема занятия: Каждый видит мир по-своему.

Цель:

1) формировать навык конструктивного взаимодействия;

2) коррекция познавательной сферы через активизацию творческих возможностей.

Ход занятия.

Орг. момент.

«Мысленная картинка».

Закрывать глаза, слушать спокойную музыку и рисовать «мысленную картинку». Рассказать.

- Все ли «картинки» были одинаковыми? Почему?

Вывод. Каждый видит мир по-своему.

Основная часть.

Упражнение «Примеры».

Детям предлагается рассказать, как они понимают следующие психологические примеры.

РАДОСТЬ + ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ = СЧАСТЬЕ

ДОВЕРИЕ + НАДЁЖНОСТЬ = ДРУЖБА

ЗАВИСТЬ + ВЫСОКОМЕРИЕ = ОДИНОЧЕСТВО

Предложите свои варианты.

Игра «Если я...»

Рассказать, что вы можете увидеть вокруг себя, что почувствовать, если превратитесь в камушек, травку, облако.

Вывод. Один и тот же предмет может видится разными людьми по-разному.

Игра «Сны».

- Какие сны снятся пятиклассникам?

Нарисуйте свой сон.

Выставка рисунков.

- Есть ли одинаковые рисунки? Почему?

- Как нужно относиться к тем людям, которые по-другому видят и чувствуют мир?

Обсуждение.

Вывод. Уважай другое мнение и цени своё!

Итог занятия.

Личностная рефлексия.

Вывод. Нужно жить в мире с другими

Занятие №22

Тема: Я и мои шалости.

Цель:

- 1) формировать умения адекватно оценивать своё поведение;
- 2) корректировать негативное поведение через моделирование адаптивных форм поведения.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Ты мне нравишься».

Основная часть.

1. Упражнение «Из пяти слов».

Составить предложение из пяти слов, одно из которых «дружелюбный».

2. Упражнение «Кто больше запомнит».

Кто больше запомнит качеств и запишет их.

Любознательный, доброжелательный, воспитанный, терпеливый, приветливый, дружелюбный, общительный.

3. Беседа по теме.

- Что значит слово «шалость»?

- Считаете ли вы, что шалости – это безобидные поступки?

- Всем ли бывает весело от ваших шалостей? А вам?

4. Задание «Составь список».

Мои нехорошие поступки Мои хорошие поступки

Обсуждение.

5. Минутка шалости.

Итог занятия.

- Что делает нас радостными?

- Какие поступки делают нас счастливыми?

Занятие №23

Тема занятия: Конфликты в школе и на улице.

Цель:

- 1) помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни;
- 2) коррекция мышления через развитие навыка анализа ситуации.

Ход занятия.

Орг. момент.

Психоэмоциональный настрой: игра-приветствие «Ты мне нравишься».

Основная часть.

Разыгрывание повседневной конфликтной ситуации, возникающей между детьми.

- Что произошло?
- Из-за чего они ссорились?
- Как вы себя чувствуете во время ссоры?

2. Беседа по теме.

- Что такое конфликт?

Конфликт – это ситуация, в которой люди не могут добиться согласия между собой.

- С кем у вас бывают конфликты?

3. Работа с листами наблюдений.

Перед классом разыгрываются ролевые игры-конфликты.

Результаты наблюдений занести в лист.

Что стало причиной конфликта?

Как разрешился конфликт

Чем закончился конфликт?

ВЫВОД. Если конфликтующие дерутся или избегают друг друга, они никогда не помирятся. Нужно поговорить друг с другом.

Итог занятия.

Личностная рефлексия.

- Какие чувства вы испытываете во время и после конфликта?
- Можно ли прожить без конфликтов?

Занятие №24

Тема занятия: Попробуй договориться.

Цель:

- 1) формировать умение конструктивно разрешать конфликты;
- 2) коррекция межличностных отношений через развитие навыка саморегуляции.

Ход занятия.

Орг. момент.

Упражнение «Будь внимательным».

Участники сидят по кругу. Необходимо внимательно посмотреть друг на друга. Потом члены группы садятся спинами друг к другу. Вспомнить, кто во что одет.

Основная часть.

Вступительное слово.

- Всегда ли вы внимательны друг к другу в повседневной жизни?
- Всегда ли вы интересуетесь настроением, самочувствием другого?

Почему это важно?

- Всегда ли вы замечаете назревающую ссору и можете её предотвратить?

Есть конфликты маленькие, которые не представляют собой опасности. Однако есть и большие конфликты. Они то обостряются, то затихают.

Примеры конфликтов детьми.

- Зависит ли от вас каким будет конфликт – большим или маленьким?

2. «Брейнсторминг».

Ответить на вопросы.

- Какое поведение может усугубить конфликт?
- Какое поведение «обезвреживает» конфликт?

Ответы записываются на доске.

3. Оздоровительная минута.

4. Ролевая игра-конфликт.

Разыграть конфликт 2 раза: в первый раз конфликт обостряется, во второй раз получает благоприятное развитие.

5. Игра «Воздушный шар»

Думай о чём-нибудь, что тебя разозлило. Держи руки над головой, как будто это воздушный шар, и медленно вдыхай; воздушный шар при этом «раздувается». Затем медленно выдыхай, выпуская воздух из «шара».

Повторить 3 раза.

- Как вы себя чувствуете после этого упражнения?

III. Итог занятия.

Личностная рефлексия.

- Что помогает вам сдерживать злость и не вступать в конфликт?